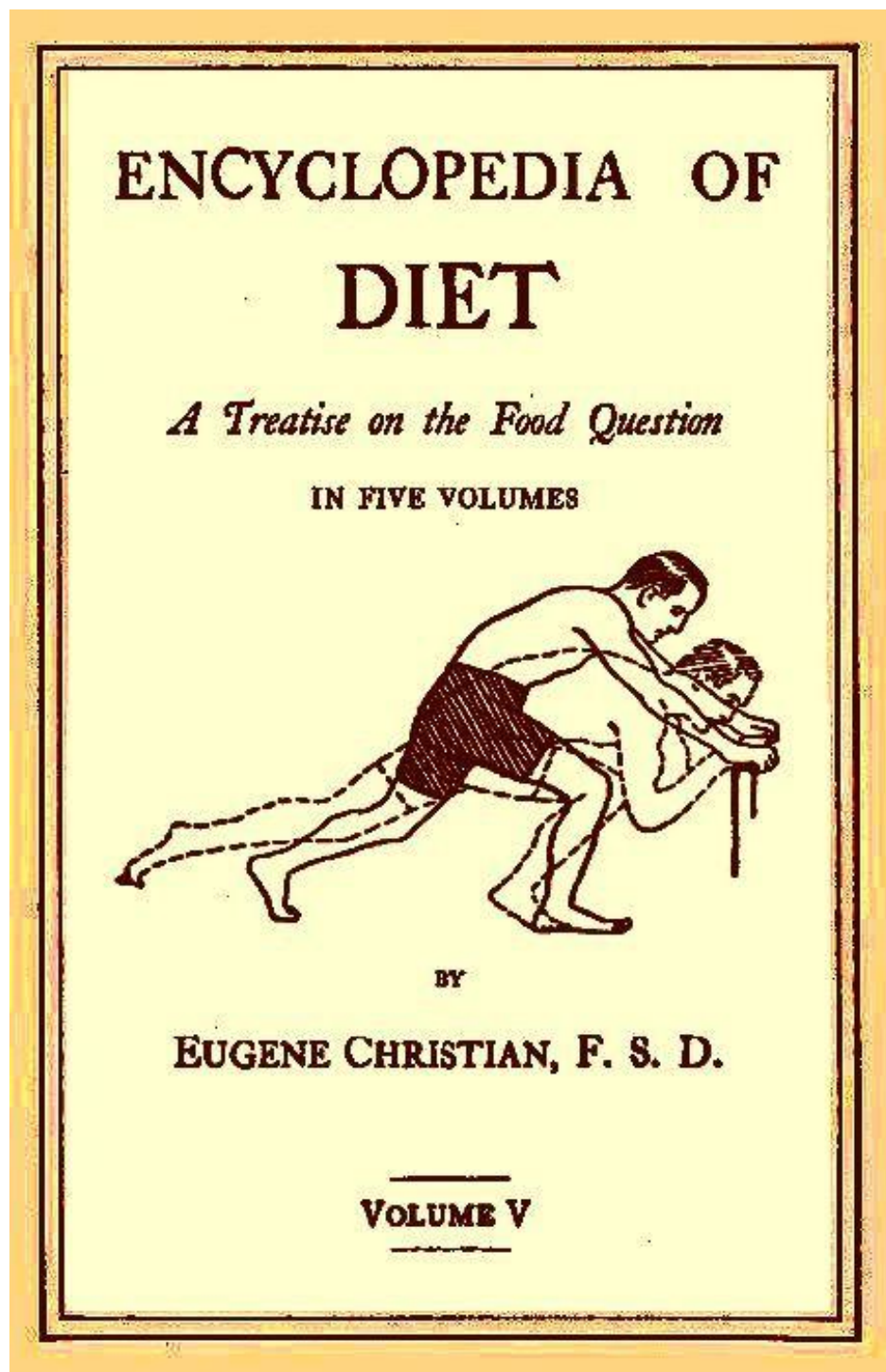


Энциклопедия диеты: Трактат по вопросу питания, том 5

Юджин Кристиан



Электронная книга проекта Гутенберга из Энциклопедии диеты: Трактат по вопросу питания, том 5

Эта электронная книга предназначена для использования любым человеком в любой точке Соединенных Штатов и большинства других частей мира бесплатно и практически без каких-либо ограничений. Вы можете скопировать его, раздать или повторно использовать в соответствии с условиями лицензии Project Gutenberg, прилагаемой к этой книге, или онлайн по адресу www.gutenberg.org. Если вы находитесь за пределами Соединенных Штатов, вам необходимо ознакомиться с законами страны, в которой вы находитесь, прежде чем использовать эту электронную книгу.

Название: Энциклопедия диеты: Трактат по вопросу питания, том 5

Автор: юджин Кристиан

Дата выхода: 10 декабря 2015 г. [Электронная книга № 50660]

Последнее обновление: 22 октября 2024 г.

Язык: Английский

В титрах: Продюсерами выступили Джульет Сазерленд, Джейн Робинс и команда онлайн-корректоров по адресу <http://www.pgdp.net>

*** НАЧАЛО ПРОЕКТА ЭЛЕКТРОННАЯ КНИГА ГУТЕНБЕРГА "ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДИЕТЫ: ТРАКТАТ По ВОПРОСУ ПИТАНИЯ", ТОМ. 5 ***

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДИЕТЫ

Трактат по продовольственному вопросу В ПЯТИ ТОМАХ

Объяснение простым языком химического состава пищи и химического строения человеческого тела, а также Искусство объединения этих двух отраслей науки в процессе приема пищи таким образом, чтобы наладить нормальное переваривание и ассимиляцию пищи и нормальное выведение отходов, устраняя тем самым причины желудочных, кишечных и всех других расстройств пищеварения

Юджин Кристиан, Ф. С. Д.

Том V

НЬЮ-ЙОРКСКОЕ
ОБЩЕСТВО ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ, Inc.
1917

Авторское право 1914 г.
ЮДЖИНОМ КРИСТИАНОМ
Введено в Stationers Hall, Лондон,
сентябрь 1914 г.
ЮДЖИНОМ КРИСТИАНОМ, F. S. D.
ВСЕ ПРАВА ЗАЩИЩЕНЫ

В проекте "Гутенберг" есть еще четыре тома этой серии, которые можно найти здесь:

Том I: см. <http://www.gutenberg.org/files/46511/46511-h/46511-h.htm>

Том II: см. <http://www.gutenberg.org/files/48746/48746-h/48746-h.htm>

Том III: см. <http://www.gutenberg.org/files/50213/50213-h/50213-h.htm>

Том IV: смотрите <http://www.gutenberg.org/files/47701/47701-h/47701-h.htm>

Содержание

Том V

Урок XVI

	<i>Страница</i>
"Адаптация питания к особым условиям"	1145
Питание младенцев, пожилых людей и спортсменов;	
Сидячая Работа, Экстремальные климатические явления	1147
нормальное питание	1152
грудного вскармливания	1154
общие правила для будущей мамы	1157
специальные правила для будущей мамы	1159
у кормящей матери	1162
уходу за ребенком	1164
запор	1169
упражнения	1171
одежда	1171
температуру детского питания	1173
повязки	1173
истощение	1173
общие указания по применению для детей после одного года	1174
общий Сейм в возрасте от одного до двух	1174
простота в кормлении	1175
Старость	1178
три периода старости	1181

легкая атлетика	1188
сидячих профессий	1194
общих направлений для сидячего работника	1198
климатических крайностей	1199
климатических крайностей	1199
<i>урок XVII</i>	
нервозность—Его причины и излечение	1209
причины	1213
средство	1217
предложений на Весна	1220
предложения на лето	1222
предложения для осени	1223
предложения для зимних	1224
<i>урок XVIII</i>	
очков на практике	1231
введение в точках на практике	1233
предложения для практикующего	1236
значение опыта	1239
стоимость диагностики	1241
обучить пациента	1242
влияние психических состояний	1245
публичности	1247
быть вежливее и терпимее	1250
<i>Урок XIX</i>	
эволюции человека	1253
что такое эволюция?	1255
Три великих доказательства эволюции	
животной жизни	1261
Родство человека с животными	1265
<i>Урок XX</i>	
Секс и наследственность	1277
Происхождение пола	1279
Рациональный взгляд на сексуальное здоровье	1285
Эмбриологический рост—пренатальная культура	1289
Наследственность	1293
Что такое наследственность	1295
Краткое изложение фактов, касающихся пола и наследственности	1297

Урок XXI

Отдых и сновидения	1299
Отдых	1301
Старая физиология	1305
Отдых и оздоровление	1306
Сон	1308
Некоторые причины	1310
Окисление и воздух	1312

Урок XXII

Урок для предпринимателей	1315
делового человека	1320
рутинную жизнь среднего бизнеса человек	1322
некоторые предложения для делового человека	1324

урок XXIII

упражнения и воссоздание	1327
упражнения	1329
конструктивного упражнения	1330
упражнения для ремонта	1331
физиологии упражнений	1333
систем физической культуры	1338
программу ежедневных упражнений	1343
воссоздание	1346

Урок XVI

АДАПТАЦИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ К ОСОБЫМ УСЛОВИЯМ

ПИТАНИЕ МЛАДЕНЦЕВ, ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И СПОРТСМЕНОВ, СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ КЛИМАТИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Диету можно разделить на три отдельных класса — нормальную, профилактическую и лечебную. Для того чтобы понять, как применять диету к этим нескольким состояниям, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Необходимо выбирать продукты, содержащие все необходимые питательные элементы.
2. Они должны сочетаться таким образом, чтобы создавать химическую гармонию или, по крайней мере, не вызывать нежелательного химического воздействия.

3. Они должны быть распределены таким образом, чтобы выровнять или сбалансировать содержащиеся в них питательные элементы; то есть предотвратить переизбыток одними элементами питания и недоедание другими.

Многие прекрасные образцы мужчин и женщин были созданы без знания этих законов, но почти в каждом случае можно было наблюдать, что человек был нормальным в том, что касается привычек, и умеренным в еде, следовательно, им руководил инстинкт.

Если человек ведет активный образ жизни, проводя от трех до пяти часов в день на свежем воздухе, организм будет выбрасывать и сжигать с кислородом избыток питательных веществ, а также преобразовывать или присваивать определенные питательные элементы для одной цели, которые, согласно всем известным химическим законам, Природой предназначены для другой. Однако гораздо лучших результатов можно добиться, предоставив Природе подходящий материал для работы, следуя, таким образом, линиям наименьшего сопротивления.

Какие продукты выбирать, как их сочетать и в каких пропорциях, определяется в основном законами, зависящими от следующих условий:

1. Возраст.
2. Температура окружающей среды — время года или климат.
3. Работа или вид деятельности.

(1) Что касается возраста:

Если мы хотим добиться наилучших результатов, мы должны выбирать пищу в пропорциях, соответствующих возрасту, потому что растущему ребенку или подростку требуется много конструкционного материала - фосфатов кальция, — из которых строятся кости, зубы и хрящи. Они содержатся в злаках и во всех зерновых продуктах. Человеку среднего возраста их требуется совсем немного — ровно столько, сколько нужно для восстановления, а пожилому человеку практически ничего не нужно.

В то время как растущий ребенок нуждается в фосфате кальция, ему также необходимы молоко и натуральные сладости, которые называются в порядке их предпочтения: мед, кленовый сахар, финики, инжир и изюм. Это не означает, что нельзя употреблять большое количество овощей и фруктов, но упомянутые в первую очередь продукты (крупы и крахмалистые продукты) должны составлять заметную часть рациона ребенка.

Взрослому человеку требуется гораздо меньшее количество более тяжелой крахмалистой пищи, потому что структурная часть тела уже сформирована. Рацион взрослого человека должен состоять из овощей, орехов и нормального количества сладостей, нормального количества фруктов, молока и яиц с довольно ограниченным количеством зерновых или хлебобулочных изделий, в то время как пожилые люди или те, кому за шестьдесят, могут полностью придерживаться некрахмалистой диеты (не содержащей злакового крахмала), такой

как овощи, молоко, орехи, яйца, салаты и фрукты, включая бананы, которые являются не фруктами, а овощами и содержат великолепную форму легкорастворимого крахмала.

(2) Что касается времени года:

При выборе продуктов питания и их пропорциях мы должны соблюдать законы температуры или времени года. Мы не должны употреблять продукты с высокой калорийностью или теплотворной способностью в то время, когда солнце непосредственно отдает нам это тепло, разжигая огонь внутри, в то время как солнце отдает нам то же самое тепло снаружи. Нарушение этого простого закона является причиной всех солнечных ударов и тепловых потрясений. Напротив, если мы собираемся подвергнуться воздействию нулевой погоды, нам следует разжечь внутренний огонь, употребляя продукты с высокой калорийностью.

(3) Что касается работы или деятельности:

Мы должны выбирать пищу и распределять ее в соответствии с выполняемой работой, потому что прием пищи - это процесс выработки энергии, в то время как работа - это процесс расходования энергии, и мы должны сбалансировать эти два аспекта.

НОРМАЛЬНАЯ ДИЕТА

Последствия перекармливания крахмалистыми продуктами и сладостями

Хотя в некоторых отношениях каждое тело само по себе является законом, существует несколько фундаментальных правил и закономерностей, которые одинаково применимы ко всем. Например, переизбыток крахмалистой пищи в любом случае приводит к образованию слишком большого количества мочевой кислоты и, в конечном итоге, к ревматизму. Кроме того, переизбыток сладостей и крахмалов приводит к тому, что желудок выделяет избыточное количество ферментирующих кислот, действие которых обсуждалось в предыдущем уроке.

Временные нарушения, вызванные радикальными изменениями в рационе питания

При составлении диеты при любых условиях практикующий врач должен руководствоваться вышеперечисленными правилами. Однако в каждом конкретном случае он должен руководствоваться своим суждением в соответствии с преобладающими условиями. При назначении диеты хорошо помнить, что Природа не потерпит без протеста никаких радикальных изменений. Поэтому часто случается, что самое правильное и тщательно сбалансированное меню вызывает сильные физические нарушения, которые неопытный человек может счесть неблагоприятными симптомами, но в большинстве случаев это просто процесс адаптации, подобный тому, который происходит, когда организм внезапно лишается наркотиков и стимуляторов после их обычного употребления.

Практикующий врач должен проявлять большую осторожность при постановке диагноза. Он должен изучить все симптомы и составить рацион питания таким образом, чтобы противодействовать преобладающим состояниям и обеспечить нормальность.

Желудок должен быть согласен с натуральной пищей

Склонность организма, который много лет неправильно питался, протестовать против правильного вида и сочетаний пищи часто очень обманчива. Не всегда правильно говорить, что

пища не понравилась желудку, но правильнее сказать, что разные продукты не понравились сами себе. Пациент должен быть досконально ознакомлен с этими фактами и морально готов к некоторым временным неудобствам или физическому протесту против новой системы.

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Большой процент младенческой смертности из-за неправильного кормления

Огромная смертность среди младенцев и детей обусловлена неправильным кормлением в большей степени, чем всеми другими причинами. В процессе воспроизводства жизни животных устраняются почти все ненормальные условия. Лучшее, что есть в матери, передается ребенку. Природа стремится к более высокому интеллекту и более совершенному физическому развитию. По этой причине младенцы обычно здоровее своих родителей, хотя здоровье миллионов младенцев быстро ухудшается из-за неправильного кормления.

Природная экономия совершенна, поэтому все природные силы сговариваются сохранить жизнь детенышам. Это естественный закон, управляющий сохранением и развитием человеческой жизни, и то, что это условие не соблюдается, является самым ярким свидетельством недостатка наших знаний в области кормления детенышей.

Точка зрения, которую следует учитывать при вскармливании младенцев

Грудное вскармливание следует рассматривать с двух точек зрения: (1) обращение с ребенком или младенцем в том виде, в каком мы его находим, когда мать настолько нарушила законы природы о питании и гигиене, что не дает своему ребенку грудного молока; (2) когда это условие не превалирует, и ребенок получает достаточное питание из материнской груди.

Сначала мы рассмотрим диету и поведение матери во время беременности и до нее.

Подготовка к материнству - одна из самых священных обязанностей женщины, потому что она включает в себя не только ее счастье и здоровье, но и в значительной степени формирует психическое и физическое состояние другого существа, которое будет оказывать влияние на всю ее жизнь.

Нежеланный ребенок

Распространенная ошибка большинства женщин заключается в том, что они не желают детей, когда впервые вступают в брак, и в погоне за другими удовольствиями нарушают законы природы; ребенок — это простая случайность, возможно, нежеланная. В течение всего эмбрионального периода мы придерживаемся одних и тех же старых привычек и диеты; умственному и физическому состоянию будущего существа не уделяется никакого внимания, и, будучи нежеланными в незнакомом мире, маленькие глазки открываются. Тогда инстинктивная любовь матери разжигается и расточается; каждое желание ребенка - закон; он нуждается в материнской пище, и мать желает дать ему ее, но естественного источника недостаточно, и, вероятно, он пересох. Мысли и вдохновение матери больше не могут стать частью ребенка, разве что через воспитание в более поздние годы — это два отдельных существа; возможность посвятить этому часть своей жизни навсегда упущена.

Соппротивление жизни младенца должно быть устранено в максимально возможной степени

При самых благоприятных условиях мы сталкиваемся с постоянным сопротивлением жизни, и чем выше мы поднимаемся по шкале цивилизации, тем с большим сопротивлением сталкиваемся. Поэтому долг матери, как и долг отца, состоит в том, чтобы устранить все препятствия, которые могли бы препятствовать физическому и умственному росту ребенка. Для этого необходимо соблюдать определенные устоявшиеся законы, касающиеся диеты, физических упражнений, свежего воздуха, солнечного света и тренировки ума.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ БУДУЩЕЙ МАТЕРИ

С момента признания зачатия следует соблюдать следующие общие правила:

1. Следует отказаться от корсета или любой плотно облегающей одежды, которая каким-либо образом препятствует свободе физических упражнений и всестороннему развитию мышц брюшного пресса.
2. Как можно больше времени — не менее двух часов в день — следует проводить на свежем воздухе, соблюдая систему умеренных упражнений для туловища в сочетании с глубоким дыханием, рассчитанных на расширение легких до их максимальной клеточной емкости, что является природным методом сжигания или окисления отходов жизнедеятельности и, таким образом, поддержания чистоты крови.
3. Умственное занятие должно быть важным фактором в ежедневном режиме. Следует выбрать какое-нибудь подходящее занятие с целью сделать его полезным, в то время как следует искать какую-нибудь оплачиваемую работу и предаваться ей часть каждого дня. Всеми силами избегайте праздности, или праздного блуждания ума и духа. Учитесь думать, концентрироваться, работать и делать что-то для других, поскольку именно в этих вещах обретается все счастье.
4. Рацион будущей матери должен в некоторой степени регулироваться законами, изложенными в первой части этого урока; то есть при его выборе следует учитывать возраст, температуру окружающей среды и род занятий.

ОСОБЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ БУДУЩЕЙ МАТЕРИ

Рекомендации по диете

Однако существуют некоторые особые правила в отношении питания, которые должна соблюдать каждая мать. Рацион должен быть сбалансированным таким образом, чтобы содержать все необходимые элементы питания примерно в правильных пропорциях. Однако во многих случаях пропорции должны отличаться от тех, которые она принимала бы, если бы была в нормальном состоянии, особенно в отношении крахмалистых продуктов или известковых веществ. Ежедневно следует употреблять большое количество зеленых салатов, сладких спелых фруктов, свежих овощей по сезону, яиц, молока, орехов и не более двух унций хлеба, картофеля или сушеных бобов. Если хочется мясной пищи или чего-нибудь соленого, можно попробовать нежную курицу или рыбу в небольших количествах.

Ненормальный аппетит во время беременности

Следует иметь в виду, что я не сторонник употребления мясной пищи, но во время беременности аппетит меняется, а иногда и становится деспотичным, и было установлено, что лучше пойти на компромисс с этим состоянием, чем бороться с ним. Поэтому рекомендуется употреблять ограниченное количество нежного мяса или любого другого полезного продукта, к которому должно возникнуть пристрастие.

Предпочтительно мясо молодых животных

При выборе мяса лучше всего использовать мясо молодых животных по той причине, что молодые животные более здоровы и менее подвержены заражению болезнями. Мясо птицы или рыбы довольно аппетитно и часто удовлетворяет тягу многих беременных женщин к более тяжелым видам мяса, таким как свинина или телятина, которые, конечно, гораздо труднее перевариваются.

Несмотря на глупое мнение многих врачей, нет никакой разницы в питательных качествах белого или темного мяса, поскольку оба вида питаются за счет одинакового кровоснабжения и содержат одинаковый вид протоплазмы.

Поэтому ошибочно полагать, что существует какая-либо заметная разница в усвояемости белого мяса по сравнению с темным, за исключением того, что может действовать эффект мысленного внушения. Конечно, мы знаем, что если вы будете достаточно часто говорить человеку, что определенная вещь является правдой, в конце концов он будет действовать в соответствии с этим автоматически. Точно так же обстоит дело с фетишем из белого и темного мяса.

КОРМЯЩАЯ МАТЬ

Грудное молоко против искусственных продуктов

Если мать дает достаточно молока, это бесконечно превосходит любую искусственную комбинацию так называемого детского питания. К сожалению, подавляющее большинство детей не находятся на грудном вскармливании и вынуждены полагаться на различные коммерческие продукты детского питания или на мнение неподготовленной медсестры или матери.

Жизнь младенцев часто зависит от рациона питания матери

Большинство матерей, если бы они были расположены к этому, могли бы, изучив свой собственный рацион питания, обеспечивать наиболее крепкого ребенка достаточным грудным вскармливанием до тех пор, пока ему не исполнится десять-двенадцать месяцев, после чего инфантильный кризис был бы пройден, и тем самым были бы спасены миллионы маленьких жизней. Однако роды и неприятности, которым подвергается мать из-за ребенка, находящегося на грудном вскармливании, приводят к тому, что большинство младенцев отнимают от груди в течение нескольких недель после рождения и они подвергаются воздействию приготовленной пищи, снотворных препаратов и медсестер.

Любовь к ребенку, стимулируемая кормлением грудью

Если бы матери могли осознать любовь, которая ежедневно разжигается и укрепляется; если бы им можно было дать понять, насколько больше их дети будут любить их, а они сами будут любить своих детей; если бы они могли заглянуть в прошлое и увидеть, как связь любви между ними и их детьми формировалась простым актом кормления их грудью (не говоря уже о жизнях, которые были бы спасены), ребенок на искусственном вскармливании был бы редкостью, а мать была бы королевой в сердцах детей нации.

Самое прекрасное, что когда-либо украшало полотно искусства или проливало свою любовь на холодный реализм природы, - это грудной младенец, отрывающий от своих удовлетворенных губ материнскую грудь и улыбающийся ей сладкой улыбкой.

Почти преступно отнимать грудь у младенца и отдавать ее на растерзание готовым продуктам, когда, уделяя каждый день немного времени изучению науки о питании, мать может кормить ребенка своим собственным молоком.

УХОД ЗА РЕБЕНКОМ

Ниже приведены общие правила кормления младенца с рождения примерно до годовалого возраста.

Эти правила нельзя сделать жесткими, поскольку все дети различаются по темпераменту, жизнестойкости и влиянию внутриутробного развития, но если мать будет соблюдать эти инструкции с разумной осторожностью, ее ребенок может пройти здоровым через самый критический период своей жизни и перейдет к полноценному питанию с хорошим пищеварением, крепким организмом и отличными шансами противостоять всем детским болезням.

Там, где становится необходимым искусственное вскармливание, приготовление детского питания имеет первостепенное значение. Коровье молоко, конечно, самая подходящая пища, но в цельном виде в нем слишком много белков и мало сахара; следовательно, чтобы приготовить полезное детское питание, его необходимо модифицировать в соответствии с потребностями детского организма.

Медсестра или мать должны приготовить количество, достаточное только для суточного рациона, по следующей формуле:

Сливки	2 унции
Молоко	2 унции
Вода	15 унций
Молоко-сахаром	4 ровные чайные ложки
Известково-водный	2 чайные ложки или ½ унции

Смесь следует тщательно перемешать, поместить в бутылочку и настаивать в теплой воде до тех пор, пока она не достигнет температуры грудного молока. Вышеуказанную смесь можно использовать в течение первого месяца жизни ребенка.

Количество и частота кормлений должны соответствовать следующей таблице:

ВОЗРАСТ	КОРМЛЕНИЯ	УНЦИИ	ИНТЕРВАЛЫ
1-й день	с 5 по 6	1	3 или 4 часа
2-й день	с 7 по 8	1	от 2 с половиной до 3 часов
с 3 по 7 день	с 9 до 10	1 ¼	от 2 до 2 с половиной часов
2-я, 3D-я и 4-я недели	10	от 2 до 3	2 часа

Формула для второго и третьего месяцев:

Сливки	3 ½ унции
Молоко	1 ½ унции
Вода	14 унций
Молоко сахара	5 чайных ложек
Известково-водный	2 ½ чайных ложки

Количество и частота кормления должны быть примерно следующими:

МЕСЯЦЫ	КОРМЛЕНИЯ	УНЦИИ	ИНТЕРВАЛЫ
2d и 3d	с 7 по 8	с 3 по 4	2 или 3 часа

Формула для периода с четвертого по двенадцатый месяц:

Сливки	от 6 до 8 унций
Молоко	от 2 до 3 унций
Вода	10 унций
Молоко сахара	5-6 чайных ложек
Известково-водный	2-3 чайные ложки

Количество и частота кормлений должны быть примерно следующими:

МЕСЯЦЫ	КОРМЛЕНИЯ	УНЦИИ	ИНТЕРВАЛЫ
4-й, 5-й и 6-й	с 5 по 6	от 4 до 6	от 3 до 3 с половиной часов
7-й, 8-й и 9-й	5	6-7	от 4 до 4 с половиной часов
10-й, 11-й и 12-й	5	с 6 по 8	от 4 до 4 с половиной часов

Приведенные выше смеси для детского питания - лучшее, что можно приготовить из обычного коровьего молока.

Названные здесь молочный сахар и лаймовую воду можно приобрести в любой первоклассной аптеке.

Избегайте слишком частого кормления

Эти таблицы приведены не совсем точно. Мать должна проявлять осторожность и рассудительность, особенно в отношении количества и частоты каждого кормления. В тот

момент, когда у ребенка проявляются симптомы перекармливания, о которых обычно свидетельствует рвота или дискомфорт, количество крема и дозировка при каждом кормлении должны быть уменьшены. На самом деле, это полезно для здоровья, и ребенку часто необходимо давать ему возможность проголодаться. Пищеварение многих младенцев полностью нарушается из-за непрерывного кормления, которое осуществляется из материнского сочувствия или просто для того, чтобы оно прошло спокойно.

Важность чистоты при приготовлении детской пищи

Мать или сиделка должны проявлять большую осторожность при приготовлении детского питания. Молоко должно быть свежим и самого лучшего качества. Его нельзя оставлять открытым. Его следует постоянно хранить на льду, пока он не будет готов к употреблению. Сливки следует брать с горлышка бутылки или из свежего молока. Это гарантирует более высокое качество сливочного жира, чем обычно используется в обычных коммерческих ежедневных сливках.

По мере взросления ребенку можно давать цельное молоко, каши из злаков и яичную смесь (два белка на один желток) в зависимости от нормального аппетита и пищеварения ребенка. Для приготовления яйца отдельно взбейте белки и желтки, добавьте к желтку чайную ложку сливок и одну ложку сахара, затем взбейте с ними взбитые белки и подавайте.

ЗАПОР

Стул естественных, здоровых детей должен быть ярко-желтым и идеально гладким. Если пища зернистая и мягкая, ее следует сделать более насыщенной. Наличие творога свидетельствует о слишком быстром свертывании, поэтому следует добавить щелочь. Если стул белый и маслянистый, это указывает на избыток сливок. Если твердый и сухой, это указывает на недостаточное количество крема. Если оно зеленое, уменьшите количество молока или вовсе откажитесь от него и увеличьте количество ячменного отвара.

Большинство детей, находящихся на искусственном вскармливании, сильно страдают от запоров, вызванных в основном молоком, или неспособностью должным образом модифицировать состав молока, или обеспечить содержание в нем составляющих элементов грудного молока. Это состояние можно облегчить, давая ребенку сладкий апельсиновый сок каждый вечер и утро или сок из размоченного чернослива, если предпочитаете. Его следует вводить в количествах от дюжины капель до двух-трех чайных ложек, в зависимости от возраста ребенка и тяжести состояния. Однако от застойных явлений в кишечнике часто можно избавиться, слегка помассировав живот, предпочтительно вращательными или разминающими движениями.

В случаях диареи младенцам в возрасте от трех до восьми месяцев следует сначала ставить клизму, а затем вводить диету, состоящую исключительно из кипяченого молока, смешанного с рисовой или ячменной водой.

УПРАЖНЕНИЕ

Всем младенцам необходимы физические упражнения. Их следует осторожно растирать и катать после утреннего купания, прежде чем одевать. Нет ничего более полезного для здоровья, чем пребывание детской кожи на свежем воздухе при нормальной температуре.

Одежда

Следующим по важности после питания младенца является его одежда. Обычный стиль одевания младенцев в первые три месяца их жизни положительно варварский; не потому, что он подражает нецивилизованным людям, а потому, что свидетельствует о глубочайшем невежестве и жестоком тщеславии. Кажется, у матери нет другого способа выразить свою гордость за своего ребенка, кроме как нарядив его в замысловатую одежду. Обычно они состоят из трех длинных юбок, две из которых прикреплены к лентам, которые застегиваются вокруг тела. Вес этой одежды препятствует свободному пользованию ступнями ребенка, превращая его в своего рода цивилизованную смиренную рубашку, тем самым не позволяя ему тренировать единственную часть своей анатомии, которой он может свободно двигать.

Нет ничего необычного в том, что прекрасный ребенок болен, раздражен и у него жар по всему маленькому телу, потому что его плотно закутали в варварские лохмотья. Следовательно, ребенка заставляют страдать только для того, чтобы он мог доставить удовольствие гордой матери и подчиниться невежественному обычаю тысячелетней давности.

Единственная цель, которой должна служить одежда, - это сохранение тепла тела. Когда его делают инструментом болезненного украшения, он служит той же цели, что "кольца в ушах и колокольчики на пальцах ног", и разум матери, которая таким образом причиняет страдания своему ребенку, принадлежит к тому же классу, что и разум невежественного варвара, которому она подражает.

ТЕМПЕРАТУРА ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

Следует помнить, что вся жидкая пища для ребенка до двенадцати-пятнадцати месяцев должна приниматься при температуре не ниже температуры крови. Названные здесь жидкие смеси могут быть приготовлены заранее и помещены на лед только для их сохранения, но перед введением ребенку их следует подогреть до температуры не менее девяноста девяти градусов по Фаренгейту.

Чистую воду следует давать всем детям с двухнедельного возраста.

БИНТ

Повязку следует снять примерно в конце третьего месяца.

ИСТОЩЕНИЕ

При незначительном истощении или недостатке жира ребенку следует один или два раза в неделю втирать в кожу оливковое масло, слегка втирая в него примерно одну чайную ложку масла.

ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ ОДНОГО ГОДА

На всех детей, находящихся на грудном или искусственном вскармливании, после достижения ими годовалого возраста распространяются практически одни и те же санитарные правила.

Поэтому сейчас я рассмотрю всех детей в одном классе и изложу для них то, что можно назвать общими инструкциями по здоровью и гигиене.

Следует соблюдать осторожность и исключить из рациона детей, только начинающих принимать твердую пищу, все продукты, которые не растворяются без разжевывания.

ОБЩИЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ ОДНОГО ДО ДВУХ ЛЕТ

Рацион питания с первого по второй год должен состоять из:

- Печеные яблоки
- Печеный картофель — сладкий или белый
- Хлопья — ограниченное количество (тщательно приготовленных)
- Крем — супы-домашнего приготовления, такие как:

Крем из сельдерея Лук

Картофель Рис

Помидор и т.д.

- Яйца
- Молоко
- Мякоть мягких спелых плодов
- Овощи — тщательно размять в пюре, например:

{Спаржа

Свежий {Сквиш

{Шпинат

Вышеуказанные овощи содержат много клетчатки, от которой следует полностью отказаться, оставив только мясо или пюре; но ребенку в возрасте от одиннадцати до пятнадцати месяцев их следует давать в очень ограниченных количествах.

ПРОСТОТА ПОДАЧИ

Особое внимание следует уделять простоте кормления:

1. Избегайте употребления слишком большого количества продуктов за один прием пищи; достаточно от трех до четырех блюд за один прием
2. Матерей следует особенно предостеречь от того, чтобы давать ребенку хлеб, приготовленный на дрожжах или разрыхлителе, а также от старой диеты - молочных тостов
3. Из рациона детей следует исключить любое мясо, мясную пищу, стимуляторы или наркотики любого рода

4. Главная ошибка любящей матери часто заключается в том, что она кормит своего ребенка с обычного стола, используя такие продукты, как некрепкий кофе или чай, мясо и приправы
5. Обычай давать детям слишком много сладостей испортил миллионы маленьких желудков и оставил им в наследство болезни и страдания еще до того, как они достигли подросткового возраста
6. Все приправы, такие как перец, соль, уксус, маринованные огурцы и все острое, должны быть исключены из рациона детей — вкус ребенка очень восприимчив к культивированию, и при очень небольшом поощрении он воспримет то, чему нет места в человеческом хозяйстве и что положительно вредно
7. Когда у ребенка начинают прорезываться зубки, ему можно безопасно дать маленький кусочек крекера с твердой водой

При соблюдении вышеуказанных правил разумно предположить, что нормальный голод ребенка будет очень правильно направлять его при выборе, дозировании и комбинировании пищи на протяжении всего периода детства, пока он не вступит в период юности.

СТАРОСТЬ

Необходимость диеты в пожилом возрасте

Кажется, в жизни каждого человека есть два критических периода — тридцать и шестьдесят лет. Если шестидесятилетие можно прожить при хорошем пищеварении, нормальном усвоении и выведении из организма, справедливо предположить, что при разумной осторожности столетний рубеж может быть легко достигнут. Разумно также предположить, что опыт научил большинство вдумчивых людей, что есть, а чего не есть, но таблицы смертности почти во всех цивилизованных странах, которые автор тщательно изучил, доказывают, что большинство людей не доживают до шестидесяти лет, и лишь очень небольшой процент тех, кто доживает, наделен хорошим пищеварением. Поэтому диета пожилого возраста для студента так же важна, как и грудное вскармливание.

Для удобства я отнесу все зерновые продукты, бобовые и белый картофель к классу крахмала или хлеба, и отныне они будут называться именно так.

Мясо и хлеб приближают старость

Большинство расстройств, характеризующих разницу между молодостью и возрастом, могут быть напрямую связаны с чрезмерным потреблением мяса и хлеба, особенно крахмала зерновых. Затвердение артерий, придание жесткости хрящевой ткани, увеличение размеров суставов и общее отсутствие гибкости во всем теле почти полностью вызваны чрезмерным потреблением этих двух основных компонентов.

Мочевая кислота при ревматических состояниях

Мочевая кислота всегда присутствует при подагрических и ревматических состояниях, но она присутствует как естественная защита от наших грехов, а не как первопричина. Мясо не является причиной образования мочевой кислоты, как принято считать в народе. Мочевая кислота является одним из составляющих элементов организма всех животных, и когда

нормальный запас в организме человека дополняется тем, что содержится в организме животного, на которое мы охотимся, мы испытываем переизбыток. Это касается того, насколько мясоедение способствует отравлению мочевой кислотой.

Желательно использовать растворимые крахмалы

Когда организм молод и растет, он может потреблять и усваивать значительное количество крахмалистых или структурных веществ, но когда он полностью вырастет или ему исполнится сорок, он может питаться здоровой пищей, содержащей всего от трех до пяти процентов крахмала, а с возрастом следует употреблять более растворимые формы крахмала, такие как крахмал, содержащийся в зеленом горошке, фасоли и кукурузе, которые в незрелом виде легко растворяются и усваиваются. Крахмал, содержащийся в банане, также легко усваивается и легко окисляется, и с этим согласятся многие, кто не может употреблять крахмал в любой другой форме без ферментации.

После пятидесятилетнего возраста рацион питания становится все более и более фактором, требующим особого внимания в режиме дня, как в плане выбора, так и в количественном отношении; а с возрастом количество пищи следует постепенно уменьшать, пока не будет достигнут минимум, обеспечивающий здоровую жизнь.

Важность диеты в пожилом возрасте

В пожилом возрасте рацион питания должен регулироваться теми же общими правилами, что и у молодых людей; то есть пожилые люди должны выбирать, комбинировать и пропорционально распределять пищу в соответствии с температурой окружающей среды, трудом и возрастом. Те, кто выполняет ручной труд, могут использовать и устранять пищевые материалы, которые могли бы производить мочевую кислоту и другие яды в организме сидячего работника.

ТРИ ПЕРИОДА СТАРОСТИ

Диета от пятидесяти до шестидесяти

Старость можно разделить на три периода. От пятидесяти до шестидесяти лет рацион должен состоять из очень ограниченного количества хлебобулочных изделий (не более двух процентов); свежих зеленых овощей, свежих мягких фруктов, орехов, нормального количества молока и яиц, ограниченного количества сахара и умеренного количества жиров.

Диета от шестидесяти до семидесяти

С шестидесяти до семидесяти лет количество зернового крахмала следует снизить до одного процента или не более двух процентов, в то время как другие перечисленные продукты можно употреблять в соответствии с рекомендациями от пятидесяти до шестидесяти, постепенно исключая крахмалистые продукты и увеличивая количество продуктов, содержащих протеиды, казеин и альбумин.

Диета от семидесяти до ста

В возрасте от семидесяти до ста лет следует придерживаться тех же общих рекомендаций, что изложены выше, полностью исключив все злаковые продукты. Можно употреблять более

растворимые формы крахмалистых или углеводистых продуктов, таких как картофель, бананы, зеленый горошек, фасоль, кукуруза и т.д. (См. Урок XIII, том. III, стр. 632.)

Необходимое количество жиров, альбумина, казеина и протеидов должно регулироваться активностью и температурой окружающей среды.

Ниже приведены рекомендации по меню на один день весной и летом для лиц в возрасте от пятидесяти до шестидесяти лет. Можно выбирать меню, но каждое меню следует принимать целиком.

МЕНЮ I МЕНЮ II

ЗАВТРАК

Дыня или слабокислые фрукты	Один или два очень спелых банана,
Одно яйцо в пюре	с инжиром, сливками и орехами
Картофелину или совсем немного	Выбор фруктов—некислых
хлеб грубого помола	Два стакана молока
Стакан сгущенного молока или	
пахта	
Две столовые ложки изюма,	
со сливками и орехами	

ОБЕД

Горох, кукуруза, фасоль на выбор,	Морковь, пастернак на выбор,
или тушеный лук	фасоль, кабачки или спаржа
Яйца или пахта	Запеченный сладкий или белый картофель
Печеный картофель	Стакан пахты
Салат или что-нибудь зеленое,	Сливочный сыр, финики и орехи
с орехами	Очень маленькая часть
Банан со сливками, орехами и финиками	зеленый салат с тертыми орехами

ужин

Один свежий овощ—шпинат,	Зеленый салат
готовилось десять минут	Два свежих овоща
Одно яйцо или очень маленькая порция рыбы	Сладкий или белый картофель,
Печеный картофель	со сладким сливочным маслом
На выбор финики, инжир или	Стакан кислого молока
изюм со сливочным сыром и орехами	

При запорах следует принимать две-три столовые ложки пшеничных отрубей грубого помола (при желании сваренных) во время завтрака и ужина, а также ложку непосредственно перед сном, запивая стаканом воды. Такие фрукты, как сливы, персики или ягоды, следует употреблять ежедневно, сразу после подъема и непосредственно перед сном.

Ниже приведены рекомендации по осеннему и зимнему меню для гостей в возрасте от пятидесяти до шестидесяти лет:

ЗАВТРАК

- Апельсины, яблоки, груши или моченый чернослив
- Яйцо и небольшая порция обычной отварной пшеницы или риса
- Очень спелый банан с орехами и изюмом

Примечание: Вместо кислых фруктов можно употреблять сладкие фрукты, а вместо яиц - молоко.

ОБЕД

- Один или два свежих овоща, таких как морковь, лук, репа, капуста или фасоль
- Сельдерей или любое грубое растение
- Картофель или совсем небольшую порцию кукурузы

Если вы не очень активны, обед может состоять из двух стаканов пахты и ложки пшеничных отрубей.

ужин

- Два свежих овоща на выбор
- Печеный картофель
- Рыба, яйца или пахта на выбор
- Кукурузный хлеб или очень небольшая порция круп грубого помола

Все свежие, водянистые овощи следует готовить в форме для запекания.

Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать достаточное количество воды, чтобы содержание влаги в пище составляло примерно шестьдесят шесть процентов - два—три стакана.

Эти блюда являются всего лишь рекомендациями и поэтому могут иметь множество вариаций.

Все зеленые салаты можно заменять друг другом; все крахмалосодержащие продукты —зерно, картофель и бобовые — также можно заменять друг другом.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Каждая диета должна быть спортивной

Диета для спортсмена на самом деле лишь немногим отличается от той, которой должен придерживаться каждый человек с нормальным здоровьем, целью во всех случаях является получение наибольшего количества энергии при наименьшем количестве пищи. Для этого необходимо соблюдать законы, регулирующие отбор, комбинирование и пропорционирование пищевых продуктов. Когда органы пищеварения, ассимиляции и выделения должным образом выполняют свои функции, целью должно быть достижение наивысшей эффективности при приеме пищи с наименьшими потерями или отходами. Таким образом, каждая диета должна быть построена на спортивной диете.

При работе с населением в целом работа практикующего врача будет в значительной степени ограничена назначением лекарств тем, кто из-за нарушения законов Природы стал недомогающим или каким-либо образом физически ненормальным, и в этих случаях, конечно, в первую очередь становится необходимой лечебная или противодействующая диета.

Общая диета для обычного спортсмена

Однако, имея дело со спортсменом как с особым классом, мы должны рассматривать его как нормальное существо, где-то в возрасте от двадцати до сорока лет. Мы также должны учитывать, что его переваривание и ассимиляция пищи, а также выведение отходов проходят нормально. В этих условиях рацион должен состоять из соединений с высоким содержанием азота и белков, выровненных или сбалансированных необходимым количеством углеводов и жиров.

Количество жира, необходимое в разное время года

Если спортсмен готовится к активным действиям летом, количество жира следует уменьшать в зависимости от температуры или климата. Когда столбик термометра колеблется в районе семидесяти-восьмидесяти градусов, вероятно, будет достаточно одной унции жира каждые двадцать четыре часа, в то время как, если ртуть опускается ниже двадцати-тридцати градусов, для поддержания тепла тела может потребоваться от двух до трех унций.

Ниже приведены рекомендации по летней спортивной диете:

ЗАВТРАК

- Фрукт или дыня
- [1] Кукуруза или вареная пшеница с орехами и сливками
- Яйца, взбитые с сахаром и сливочно—лимонным соком со вкусом

ОБЕД

- Разбейте от четырех до шести яиц в миску, добавив горкой
- по чайной ложке сахара к каждому яйцу; взбивать пять минут; во время взбивания
- медленно добавляйте по чайной ложке лимонного сока в каждое яйцо; к этому добавляйте

- добавьте по половине стакана молока к каждому яйцу и пейте медленно
- [1]Кукуруза или картофель

ужин

- Фрукты, ягоды или дыня
- Салат из листьев салата, помидоров и тертой моркови; подавать с заправкой
- из лимонного сока, тертых орехов и оливкового масла
- Один свежий овощ
- Яйцо или нежная рыба
- Печеный картофель
- Пахта

[1]Примечание: Кукурузу нужно готовить следующим образом:

Слегка срежьте кочерыжки острым ножом и соскребите тупым; подавайте сырыми, посыпав небольшим количеством соли, сахара и сливок.

Ниже приведены рекомендации по зимней спортивной диете:

ЗАВТРАК

- Печеное яблоко или апельсин
- Одно крупное печенье с орехами и сливками
- Два яйца, взбитые или отваренные две минуты, Очень спелые бананы,
- с финиками, орехами и сливками (если бананы не очень спелые, их
- следует очистить от кожуры и запечь) См. рецепт, том. III, стр.677

ОБЕД

- Фасоль или чечевица
- Морковь, репа, тыква или кукуруза
- Рыба или яйца
- Печеный картофель
- Пахта

ужин

- Два свежих овоща
- Зеленый салат с маслом
- Омлет с тертыми орехами
- Банан с орехами и сливками, финиками или изюмом
- Пахта

Это меню, как и летнее, предназначено исключительно для того, чтобы предложить варианты выбора, сочетания и пропорции блюд, которые будут соответствовать требованиям температуры, окружающей среды и работы. Необходимое количество пищи будет в значительной степени зависеть от размера (телосложения) человека, тяжести тренировок и подвигов, которые необходимо выполнить. Особенно важно, чтобы эти рекомендации были тщательно обдуманы по крайней мере за день до участия в каком-либо спортивном мероприятии или работе, требующей экстраординарных физических усилий, поскольку человеческий организм усваивает пищу в течение двадцати четырех-тридцати шести часов после ее употребления.

Воздействие сильного холода или физических нагрузок

Если человеку предстоит воздействие сильного холода, следует употреблять избыток жиров, начиная за тридцать шесть часов до воздействия. Если требуется приложить много физических усилий, рацион должен быть сбалансированным по всем питательным элементам, с избытком азотистых продуктов. На самом деле, эти правила должен соблюдать каждый, кто желает сделать питание научным и сделать пищу своим слугой, а не хозяином, как это свойственно нашим цивилизованным привычкам.

СИДЯЧИЕ ЗАНЯТИЯ

Прекращение деятельности означает дезинтеграцию

Природа требует от каждой формы жизни определенной активности или движения. Любое нарушение этого закона означает распад. Покой - это просто процесс, принятый Природой для повторного преобразования материи в ее первоначальные элементы. В какой бы степени человек ни прекращал деятельность, Природа при нормальных условиях налагает на него это наказание.

Наказание цивилизации

Цивилизованные привычки и обычаи человека породили класс работников, которые во время работы лишены необходимого им количества движения и, следовательно, расплачиваются за это сокращением продолжительности жизни и многочисленными расстройствами, которые мы привыкли характеризовать как болезни. Науке известен только один метод, с помощью которого этих наказаний можно избежать, и с помощью которого рабочий, чье занятие должно быть сидячим, может стать таким же здоровым, как и его брат, который может вести свою жизнь в соответствии с законами Природы. Этот метод заключается в упорядочивании его рациона.

Болезнь - это просто скопление людей

Любое заболевание можно назвать *застойными явлениями*, или неспособностью организма выводить яды и отходы жизнедеятельности. Процессу выведения способствует активность (работа или развлечения). Накопление отходов и ядов в организме измеряется или определяется почти полностью рационом питания.

Диета, обусловленная работой

Человек, который размахивает киркой или кувалдой на открытом воздухе, может есть или пить практически все, что угодно, потому что его способности устранять отходы помогает его работа. Отсюда следует, что те, чья работа носит сидячий характер, должны обеспечивать свое питание веществами, содержащими минимум отходов и производящими максимум энергии, и их количество должно точно соответствовать потребностям организма, иначе произойдет аутоинтоксикация (самоотравление).

Заложенность кишечника (запор), которая является почти повсеместным явлением среди работников, ведущих сидячий образ жизни, почти во всех случаях вызвана потреблением количества пищи, превышающего физические потребности, и от которой невозможно избавиться из-за отсутствия физических упражнений. Именно на этом этапе наука должна разработать диетический режим таким образом, чтобы он соответствовал роду занятий или отсутствию физической активности.

Ниже приведены рекомендации по весеннему или летнему питанию для среднестатистического человека, ведущего сидячий образ жизни:

ЗАВТРАК

- Дыня из ягод или персиков с сахаром и сливками
- Яйцо
- Один или два банана с орехами, сливками и изюмом
- (Бананы следует запечь, если они не очень спелые)

ОБЕД

- Горох, фасоль или спаржа
- Столовая ложка орехов с горкой
- Салат из листьев салата и помидоров с орехами
- Печеный картофель, нежная кукуруза или совсем немного хлеба грубого помола

ужин

- Дыня или мускусная дыня
- Две столовые ложки орехов
- Один или два свежих овоща, включая початок нежной кукурузы
- Рыба, яйца или пахта
- Простое мороженое, если хочется чего-нибудь сладкого

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ РАБОТНИКОВ, ВЕДУЩИХ СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Учащийся поймет, что в этих меню более тяжелые продукты назначаются редко, в то время как преобладают более легкие или легкорастворимые продукты. Из этих рекомендаций можно составить четкое представление о осенне-зимней диете.

Расстройство желудка, кислотка в желудке (гиперхлоргидрия), запор, нарушение усвоения и общая анемия - вот расстройства, от которых чаще всего страдают сидячие работники.

При лечении каждого из этих состояний, включая ожирение, которое часто является результатом малоподвижного образа жизни, первое, что нужно сделать, - это ограничить количество пищи до нормальных потребностей организма, а в крайних случаях следует соблюдать диету ниже нормы; никто никогда не заболел из-за недоедания. Затем, при должном внимании к выбору, сочетанию и пропорциям пищи, а также при увеличенном количестве физических упражнений и глубоком дыхании, человек, ведущий сидячий образ жизни, должен стать таким же здоровым и сильным, как работник физического труда на открытом воздухе.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ КЛИМАТИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

При выборе диеты, соответствующей требованиям экстремальных климатических условий, будь то жаркие или холодные, необходимо исходить из нормы как в отношении климата, так и в отношении здоровья человека.

Все вышеперечисленные уроки, взятые в целом, предназначены для обучения одному методу или теории, включающей два принципа:

1. Выбор, сочетания и пропорции продуктов питания, которые нейтрализуют и устраняют причины неестественных состояний, называемых заболеваниями
2. Выбор, сочетания и пропорции пищи, которые приведут организм к высшей степени развития и там поддержат его

В нормальных условиях температуру тела можно тщательно контролировать с помощью питания. Основным процессом метаболизма является выработка тепла из топлива, подаваемого в "человеческий котел". Таким образом, количество тепла, которое будет вырабатывать данное количество пищи, в значительной степени определяется степенью сопротивления, оказываемого естественной средой.

Количество жира, необходимое при различных температурах

Человеческий организм в обычных условиях, при температуре 60 ° по Фаренгейту, будет использовать около двух унций чистого жира каждые двадцать четыре часа. Если температура упадет до 30 ° по Фаренгейту, потребуется около трех унций жира каждые двадцать четыре часа, чтобы поддерживать температуру тела в норме. При определенных условиях воздействия может потребоваться до пяти и даже шести унций чистого жира для поддержания нормальной температуры тела, а на крайнем севере, где температура зимой колеблется от 25 ° до 30 ° ниже нуля, местные жители часто съедают до шестнадцати унций жира в течение дня. Жир является основным тепловыделяющим элементом, поэтому его необходимо учитывать при экстремальных холодах.

Учащийся легко поймет, что для поддержания нормального уровня жизненных сил и выносливости выбор продуктов должен производиться в соответствии с возрастом, активностью и температурой.

Для человека, подвергающегося разумному воздействию и работающего в климате, где температура колеблется от 20 ° до 30 ° по Фаренгейту, могут быть предложены следующие меню на один день:

Сразу после подъема выпейте чашку горячей воды, затем сделайте энергичные упражнения на глубокое дыхание, после чего обмойте прохладной губкой и разотрите.

ЗАВТРАК

(Час спустя)

- Добавьте пол-унции сахара в два или три яйца и взбейте пять минут; во время взбивания добавьте столовую ложку лимонного сока; смешайте с
- это два стакана жирного молока
- Столовая ложка орехов
- Один очень спелый банан со сливками

ОБЕД

- Один свежий овощ
- Лима или морская фасоль
- Салат с оливковым маслом или орехами
- Печеный картофель или отварная пшеница (с большим количеством масла или сливок)

ужин

- Запеченный сладкий картофель
- Один или два овоща
- Яйца или пахта, не обезжиренные
- Запеченный белый картофель с оливковым или сливочным маслом
- Финики со сливочным сыром или желатином со сливками

По мере снижения температуры количество жиров и протеидов следует увеличивать в зависимости от воздействия и активности.

Учащийся должен иметь в виду, что углеводы, белки и жиры являются наиболее важными факторами в зимнем рационе. Другие продукты можно выдерживать в широком диапазоне температур при условии, что эти три основных питательных вещества взяты в необходимых пропорциях.

Летняя диета требует научного рассмотрения

Почти все люди с нормальным здоровьем инстинктивно избегают продуктов, выделяющих тепло, в жаркую погоду, а поскольку в странах с теплым климатом люди больше живут на открытом воздухе, окисление, следовательно, более совершенное и имеет тенденцию

способствовать выведению токсинов, поэтому ошибки в питании не столь серьезны. Тем не менее, пища, которую следует употреблять в жарком климате или в жаркий период лета, должна быть научно обоснована.

Антропоидная жизнь, высшим типом которой является человек, зародилась в тропиках, и почти все необходимое для его наивысшего физического развития в изобилии произрастало в этой стране. Его естественной или примитивной диетой были орехи, фрукты и салаты (съедобные растения).

Цивилизация перенесла его на север и возложила на него более тяжелую ношу, поэтому во многих случаях он нуждается в более тяжелой и разнообразной пище, такой как углеводы, белки, жиры, а также альбумин и фосфор, содержащиеся в яйцах.

По мере повышения температуры количество тепловыделяющих факторов, таких как жиры и углеводы (крахмал и сахар), следует постепенно снижать.

Следующее меню подходит для обычного человека с нормальным здоровьем в возрасте от тридцати до шестидесяти лет, когда температура колеблется от 70 ° до 90 ° по Фаренгейту:

ЗАВТРАК

- Дыня, персики или ягоды
- Очень спелые бананы с тертыми орехами и сливками
- Стакан молока

ОБЕД

- Одно взбитое яйцо
- Свежий овощ
- Чайная ложка орехов
- Салат-латук с помидорами
- Печеный сладкий или белый картофель

ужин

- Горох, фасоль, спаржа или кукуруза
- Салат с тертыми орехами и морковью
- Картофель
- Одно взбитое яйцо
- Полстакана молока
- Порция желатина

Эти меню - всего лишь рекомендации, не являющиеся неизменными, и, следуя им, следует помнить, что все зеленые салаты можно заменять друг другом, и, как правило, можно заменять друг друга такими полуфабрикатами, как свекла, морковь, репа и пастернак. Также зеленая кукуруза, горох и фасоль относятся к тому же общему классу. (См. "Запор", т. III, стр.761.)

Соблюдение этих правил даст студенту довольно широкий выбор статей, на которые можно опираться при выборе диеты для нормального человека.

УРОК XVII

Нервозность, ее причины и лечение

Нервы человеческого тела являются самой важной, самой сложной и, вероятно, наименее изученной частью анатомии человека. В условиях здоровья о них никогда не слышно, поэтому каждое проявление нервной системы является симптомом какого-либо ненормального физического состояния.

Истинное значение нервозности

Обычный термин "нервозность" передает уму обычного человека такие состояния, как бессонница, беспокойство, отсутствие умственного и физического спокойствия, но для тренированного ума специалиста по питанию или врача это означает психические отклонения, галлюцинации, болезненность, психическую депрессию, неуверенность в себе, неуверенность, потерю памяти, страх бедности, ожидание несчастного случая, трагедии, смерти, безумия и множество вещей, которые никогда не случаются. Язык не может адекватно описать или передать разуму другого человека те странные впечатления, которые захлестывают разум, — душевные муки, вызванные обычным случаем нервного расстройства желудка. Понять, почему многие хорошие мужчины и женщины иногда сводят счеты с жизнью или совершают какое-то тяжкое преступление, могут только те, кто пережил такое же несчастье.

Если бы мы могли правильно интерпретировать различные симптомы, поступающие в мозг от нервной системы, и обращали бы внимание на эти симптомы, тело могло бы оставаться практически в идеальном состоянии при любых условиях цивилизованной жизни.

Связь питания с нервозностью

О недостатке свежего воздуха и физических упражнений всегда свидетельствует нервозность, но наиболее важное сообщение, передаваемое нервами головного мозга, касается пищи и общего питания. Инстинкт часто приводит нас на свежий воздух и к физическим упражнениям, но с нашей пищей дело обстоит совершенно иначе. Мы приобретаем вкус к определенным вещам; привычка закрепляется за нами, и хотя нервы снова и снова рассказывают эту историю нашим органам чувств, мы не обращаем на нее внимания, потому что тирания аппетита удерживает нас за решеткой привычки. В этом отношении помешанные на табаке, наркотиках и еде принадлежат к одному классу.

ПРИЧИНЫ

Нервозность обычно возникает из-за нарушений функций обмена веществ, ассимиляции и выведения. Другими словами, где-то между моментом первого поступления пищи в организм и

окончательным удалением ядовитых остатков пищи и отходов жизнедеятельности организма происходят некоторые серьезные сбои в функционировании.

Некоторый дефицит активности и секретирующей способности любого из органов пищеварения; некоторый дефект в усвоении готовых блюд; некоторая нехватка кислорода в процессе прохождения через систему для преобразования "конечных продуктов" в менее токсичные вещества для окончательного выведения - любая или все эти причины могут вызывать нервозность. Они, в свою очередь, могут быть вызваны причинами, возникающими в уме, препятствующими надлежащей функциональной активности тела.

Но перекармливание или неправильное сочетание продуктов и отсутствие надлежащего выведения из организма, вероятно, являются наиболее частыми причинами нервозности. Когда мы потребляем в организм больше пищи, чем требуется организму, неизбежно остается определенное ее количество, которое не может быть использовано для построения тканей, выработки тепла или минеральных солей.

Этот избыток пищи под влиянием ферментативных процессов распадается на различные ядовитые продукты. Это особенно верно в отношении белковых элементов пищи. Ибо в тепле и влажности тонкого кишечника они быстро подвергаются процессу гниения — именно так оно и есть — и вырабатывают некоторые из самых опасных органических ядов, известных человеку.

Они оказывают глубокое угнетающее действие на все физиологические функции и вызывают настоящую токсическую дегенерацию нервной протоплазмы. Это, в свою очередь, вызывает нервную возбудимость, бессонницу и многие из этих разнородных симптомов, грубо сгруппированных под названием неврастения.

Полное облегчение состояния означает, что необходимо провести тщательную реформу привычек, особенно диетических.

Экссессы любого рода — даже игры или работа — должны быть прекращены. Необходимо устранить все возможные источники беспокойства. Отдыху следует придавать такое же значение, даже большее, чем работе по дому или бизнесу.

Сон, и побольше, следует обеспечить любой ценой. Восемь часов — это не слишком много, хотя десять было бы лучше.

Излишне говорить, что вопрос питания имеет первостепенное значение. Следует прекратить употребление чая, кофе, табака, алкоголя и всех стимулирующих напитков, а также приправ.

Следует употреблять в большом количестве простую, полезную пищу с достаточным содержанием лецитина (или нервного жира), такую как яйца, молоко, оливковое масло и т.д.

Следует избегать любых источников брожения, особенно тех, которые возникают из—за избытка крахмала, сахаров и кислот. Следует уделять пристальное внимание обеспечению свободного опорожнения кишечника.

И, прежде всего, следует культивировать уравновешенное настроение; способ не достичь этой цели - переутомляться и беспокоиться ради накопления того, что называется собственностью.

Работа только ради богатства сводит на нет ее цель

Желание накопить собственность имеет своим оправданием иммунитет от работы в будущем, чтобы мы могли наслаждаться жизнью, но опыт учит нас, что физическая стоимость этих усилий сводит на нет саму цель, к которой мы стремимся.

ЛЕКАРСТВО

Жертва нервозности должна сначала стремиться к полной смене обстановки и заняться приятным и, по возможности, прибыльным занятием.

Терапевтическая ценность работы на общественное благо

Тысячи людей становятся слабонервными, занимаясь работой, к которой у них нет природного вкуса или способностей, и многие начинают нервничать из-за однообразия окружающей среды. Это особенно верно в отношении женщин, и хотя бесчисленным домохозяйкам и матерям чрезвычайно трудно вырваться из этого однообразия, все же они могут получить облегчение, заинтересовавшись какой-либо работой общественного или квазигосударственного характера или занявшись "хобби", которое преследует цель в той или иной форме принести общественное благо.

Всем людям нравятся похвалы и уважение своих собратьев, и ничто так быстро не скрасит монотонность и не принесет того удовлетворения, которого все мы желаем, как усердный труд в достойном деле. Следовательно, это одно из первых и лучших средств от нервозности, вызванной монотонностью и ограниченностью жизни среднестатистической женщины.

Последствия неправильного питания

Однако наиболее распространенной причиной нервозности являются неправильные, неестественные привычки в еде и питье, поэтому логичное средство должно быть найдено в упрощении, выравнивании и приведении рациона в соответствие с потребностями организма, определяемыми, конечно, возрастом, профессией и т.д.

Нервному человеку следует исключить из рациона кислоты, сладости (см. Урок VIII, Т. II, стр. 313 и 332>), мясную пищу и все стимулирующие напитки.

Следует придерживаться следующих меню с вариациями в зависимости от имеющихся сезонных запасов фруктов и овощей:

ПРЕДЛОЖЕНИЯ НА ВЕСНУ

Выбор из следующих меню:

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Стакан горячей воды

МЕНЮ II

Очень мало муки или овсянки,

МЕНЮ I

Два печеных банана
Пшеничные сливки на пару

ОБЕД

Кукурузная мамалыга со сливочным маслом
или сливки
Изюм, орехи, сливочный сыр
Один или два стакана воды
ужин

Пинту джанкета
Драгоценные камни из отрубей
Яйцо всмятку (Вместо отрубей
мука и яйца всмятку,
см. Том. III, стр. 677 и
683)
Горячая вода

МЕНЮ II

со сливками
Стакан пахты

Запеченный белый картофель
Крупная вареная луковица
Кукурузный хлеб
Стакан молока

Одно яйцо или кусочек рыбы
Печеный картофель
Морковь, пастернак на выбор,
или лук
(Зеленый салат или шпинат
можно есть в этом
блюдо, по желанию)

Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать один или два стакана воды.

При склонности к запорам следует принимать обильную порцию тщательно приготовленных пшеничных отрубей как утром, так и вечером.

Отруби обладают ценными питательными свойствами, такими как минеральные соли, железо, белок и фосфаты, и по химическому составу они гармонируют со всеми другими пищевыми продуктами.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ НА ЛЕТО

ЗАВТРАК

- Дыня или любые мягкие, слабокислые или некислотные фрукты, такие как груши, печеные яблоки, сладкий виноград, очень спелые персики, японские сливы или хурма
- На выбор взбитые яйца или джанкет
- Банан —натуральный или печеный, если пищеварение слегка нарушено

ОБЕД

- Свежий зеленый салат, такой как сельдерей или листья салата-латука, с маслом или орехами
- Лук сырой

- Взбитое яйцо
- Морковь, горошек или фасоль

ужин

- Кукуруза, морковь, горошек, фасоль или тыква
- Полстакана простых пшеничных отрубей, приготовленных
- Печеный картофель
- стакан воды

ПРЕДЛОЖЕНИЯ НА ОСЕНЬ

При переходе на двухразовое питание следует исключить прием пищи в полдень. Это дает отдых желудку и раздраженным нервам и вызывает естественное чувство голода, которое усиливает как пищеварение, так и ассимиляцию. (См. Урок XIII, стр. 630).

ЗАВТРАК

- Дыня или персики
- Очень спелый банан с размоченным черносливом и сливками
- Ложка орехов
- Одна или две ложки цельнозерновой муки, очень тщательно приготовленной
- Одно яйцо, приготовленное по выбору — желательно взбитое
- Один стакан воды

Если вы очень голодны, в полдень можно съесть зеленый салат или немного сладких фруктов.

ужин

- Кабачки или тыква, приготовленные в виде запеканки
- Свежая стручковая фасоль
- Запеченный сладкий картофель
- Одна или две столовые ложки орехов —на выбор
- Джанкет или желатин
- стакан воды

РЕКОМЕНДАЦИИ НА ЗИМУ

Первый день: Встав, выпейте две чашки прохладной воды и посвятите от пяти до десяти минут энергичным упражнениям и глубокому дыханию.

ЗАВТРАК

- стакан горячей воды или жидкого шоколада
- Небольшая порция вареной пшеницы
- Один спелый банан со сливками
- Добавляем одно или два яйца, взбитые сливки и сахар
- Один или два инжира со сливками и орехами или ореховым маслом

ОБЕД

- Два яйца взбить; добавить сахар, апельсиновый сок и стакан молока
- стакан горячей воды

ужин

- Репа, морковь, пастернак, лук —любые два из них
- Печеный картофель или печеные бобы
- Небольшая порция рыбы, белого мяса курицы или яйцо

Непосредственно перед сном сделайте утреннюю зарядку, как предписано, и, при запорах, съешьте две-три столовые ложки пшеничных отрубей.

Второй день: то же, что и в первый, немного увеличивая количество пищи, если вы голодны.

Третий день: То же, что и во второй, добавляя один или два печеных банана к утреннему приему пищи и варьируя овощи в зависимости от аппетита на обед и ужин. Почти все овощи, такие как репа, свекла, морковь и пастернак, можно заменять друг другом.

День четвертый:

ЗАВТРАК

- Виноград сорта Токай или Малага
- стакан горячей воды
- Два яйца, слегка сваренных пашот, или очень нежный омлет
- Цельнозерновой маффин или булочка с отрубями
- Чашка шоколада
- Большая порция пшеничных отрубей (четвертая часть овсянки), сваренных и подается как обычная каша, заправленная сливочным маслом

ОБЕД

Выбор между *a* или *b*:

- а Два яйца, приготовленных следующим образом: разбейте в миску. Добавьте по чайной ложке сахара в каждое яйцо. Взбивайте пять минут очень быстро
- с помощью вращающейся взбивалки для яиц. Добавьте в каждое яйцо стакан молока и чайную ложку апельсинового сока
- Литр молока и полстакана отрубей, один печеный банан

ужин

- Любой зеленый салат —сельдерей или нашинкованная капуста (совсем немного), с солью и орехами

На выбор два любых свежих овоща

На выбор:

- а Один или два очень спелых банана, запеченных, с маслом или сливками
- б Инжир или изюм со сливками Стакан воды

Выполняйте те же упражнения, что и в первый день.

Пятый день: то же, что и на четвертый день.

Шестой день: То же, что и в первый, повторяя эти меню в течение трех-четырех недель.

Нервным людям следует очень умеренно употреблять хлеб и злаковые продукты, за исключением отрубей и нескольких грубых продуктов, таких как хлопья из цельной пшеницы или ржи, и их следует употреблять в умеренных количествах во время лечения.

Во время еды следует выпивать большое количество воды, а пережевывание должно быть очень тщательным.

Если организм имеет избыточный вес или склонен к ожирению, рацион должен состоять из меньшего количества продуктов, вырабатывающих жир, таких как злаки, картофель, молоко, яйца, и избытка растительных белков. При недостаточном весе или склонности к истощению должны преобладать продукты, содержащие жир.

При любых состояниях нервозности пациенту следует заниматься физическими упражнениями и глубоко дышать на свежем воздухе, а также, по возможности, спать на свежем воздухе. Обилие свежего воздуха, вдыхаемого в легкие, является лучшим из известных очистителей крови, и если кровь поддерживать чистой и заставлять ее поступать в каждую клетку и капиллярный сосуд тела с помощью физических упражнений, раздраженные нервы будут способствовать общему улучшению.

Прохладный душ или обтирание губкой по утрам, которым предшествуют и за которыми следуют несколько минут энергичных упражнений, - прекрасное успокаивающее средство для раздраженных нервов.

ОТДЫХ

Нервный человек должен делить день как можно точнее на три равные части — восемь часов приятной, но полезной работы; восемь часов отдыха и восемь часов сна.

Необходимость настоящего отдыха

В современных цивилизованных условиях большинство людей, похоже, не понимают, что такое отдых. Летние курорты на побережье с их дорогостоящими аттракционами и бурной жизнью, большие гостиницы на холмах и возвышенностях и озера, где собираются тысячи людей, налагают на них определенные обязанности, тревоги, ожидания, разочарования и часто финансовые трудности, которые лишают эти места всех возможностей для отдыха и превращают пребывание там в труд и борьбу. Истинная цель, которая приводит большинство людей на эти курорты, очевидна; "засветиться" перед толпой, что в конечном счете является своего рода тщеславием, и очевидно, что от любых усилий в этом направлении невозможно добиться отдыха.

Нервному человеку следует поискать нескольких близких по духу и вдумчивых товарищей и вернуться в великое сердце природы, где все движется, повинаясь высшему закону. Тесно общайтесь с животными; изучайте их повадки и замечайте, как они реагируют на доброту; восхищайтесь их честностью; анализируйте любовь и верность собаки. Это настоящее развлечение. Это определяет цель жизни, если за этим стоит цель. Это проводит четкое различие между состоянием, вызывающим нервозность, и состоянием, которое делает людей честными, вдумчивыми, полезными.

Урок XVIII ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ВВЕДЕНИЕ В ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Предыдущие уроки были написаны в результате многолетней активной практики лечения заболеваний с помощью научного питания. Они были задуманы как обычный курс для повышения квалификации врачей, медсестер и тех, кто хотел лечить заболевания этим методом. Однако спрос на информацию этого класса исходит от людей из всех слоев общества, поэтому уроки и все технические вопросы, составляющие всю эту работу, были самым тщательным образом переработаны и переписаны простым языком, чтобы любой человек с обычным интеллектом мог их понять.

Следующий урок предназначен для руководства практикующим в начале его работы в этой области искусства исцеления.

Поскольку почти все человеческие болезни вызваны неправильным приемом пищи, предыдущие уроки были почти полностью ограничены заболеваниями, которые возникают в органах пищеварения.

Урок XVIII

Практические рекомендации

Диетическое лечение носит восстановительный характер

Существует великое множество ненормальных состояний человеческого организма, классифицируемых как болезни, которые имеют весьма отдаленное отношение к диете, но на практике учащийся вскоре узнает, что многие из этих состояний, которые не рассматривались на этих уроках, полностью исчезнут, когда диета будет усовершенствована. Это верно, потому что диетическое лечение, основанное на фундаментальных законах питания, является восстановительным, следовательно, каждая часть анатомии участвует в общем улучшении.

Сфера научного питания

Существует множество логических аргументов в поддержку теории о том, что неизлечимых болезней не существует. Однако есть много случаев, когда жизненный тонус стал настолько низким, что выздоровление от болезни невозможно, но если бы пациента можно было вовремя принять, поставить правильный диагноз и обеспечить надлежащую пищу, воздух и физические упражнения, Природа немедленно начала бы свою работу по восстановлению. Принимая во внимание эти факты, несколько сложно установить границы для сферы научного кормления.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРАКТИКУЮЩЕГО

Значение букв

Наука о назначении диеты - это работа, которую лучше всего донести до пациента в письменной форме, следовательно, одна из первых и наиболее важных вещей, которые должен сделать начинающий врач, — это изучить искусство полемики - приобрести способность писать простую, убедительную литературу и письма. Это одно из величайших искусств в сфере человеческого познания, и, вероятно, оно подвержено большему развитию, чем любая другая отрасль человеческой деятельности.

У каждого человека есть свой индивидуальный метод выражения, который следует сохранять и культивировать. Выберите какого-нибудь хорошего автора и копируйте его логику, но не его язык. Для этой цели я бы порекомендовал работы Генри Джорджа, великого философа—экономиста и, вероятно, одного из величайших когда-либо живших полемистов.

Писательство - это умственная гимнастика

Студент должен начать с того, что возьмет какую-нибудь простую отрасль или определенный предмет своей работы и напишет по нему короткое рассуждение или эссе, используя каждый факт, который он сможет привести, чтобы убедить воображаемых читателей в правильности своих теорий. Выберите новую тему и пишите что-нибудь на нее каждый день. Это всего лишь умственная гимнастика, и после месячных тренировок мысли и язык будут течь свободно, что позволит ученику писать так, как он чувствует.

Буклет с описанием вашей работы

Было бы неплохо изложить аргументацию по каждому уроку отдельно, разделив ее на короткие главы. Эти аргументы или эссе должны быть логически скомпонованы в виде брошюры с соответствующим названием, поскольку такая репрезентативная литература жизненно необходима для роста и успеха вашей работы. Также обнаружится, что это будет прекрасным упражнением для ума и хорошо послужит при представлении вашей работы устно или письмом.

Личность писателя

Каждый должен стремиться быть оригинальным в своей литературе; другими словами, не следует прилагать особых усилий для цитирования каких-либо "авторитетов" или копирования стиля других авторов. Привнесите в свою работу индивидуальность, поскольку самый успешный писатель - это не всегда тот, кто использует наиболее заученный, отточенный или научный язык, а тот, кто может донести свои мысли до умов других самым простым и всеобъемлющим языком.

Язык в лучшем случае - это всего лишь средство передачи мыслей одного человека в сознание другого, и хотя в литературе и письмах существуют общепринятые стандарты, от которых не следует слишком радикально отходить, все же способность убедительно излагать свои убеждения или позицию должна быть на первом месте.

Самое важное в написании - это иметь что сказать; затем высказать это так, чтобы это можно было понять.

ЦЕННОСТЬ ОПЫТА

Опыт - это единственный метод, с помощью которого теорию можно преобразовать в знание. Следовательно, наилучшим возможным источником информации является личный эксперимент. Если у студента возникнут какие-либо нарушения, особенно в переваривании и ассимиляции пищи или выведении отходов жизнедеятельности, он должен поэкспериментировать на себе в соответствии с принципами, изложенными в этом курсе. Он должен вести точный учет выбора, сочетаний и пропорций продуктов питания с указанием результатов или симптомов. Таким образом, он сможет составить меню для себя, даже более эффективное, чем те, которые приводятся в качестве примеров или руководств на протяжении всего курса.

Если нет личных расстройств, позволяющих проводить такие эксперименты, то их следует проводить с каким-либо другим лицом, с которым учащийся достаточно знаком, чтобы можно было получить точную информацию о результатах.

Хотя студент может быть нормальным и здоровым, можно провести множество ценных экспериментов в отношении специальных адаптаций диеты, таких как сочетания для обеспечения естественного сна; для производства и облегчения запоров и диареи; для производства избыточного тепла тела при воздействии холода или минимума тепла летом или в теплом климате.

ЗНАЧЕНИЕ ДИАГНОЗА

Правильный диагноз является одним из наиболее важных факторов в практике прикладной химии пищевых продуктов, и после постановки правильного диагноза лекарство будет предложено само собой, если студент досконально разбирается в причинах.

Причины, иногда очень отдаленные

При постановке диагноза часто бывает необходимо выяснить общие привычки пациента в еде в течение нескольких лет, предшествовавших появлению расстройств. Например, ревматические состояния часто усугубляются чрезмерным потреблением крахмала, обычно злакового, и кислот. Это чрезмерное увлечение могло продолжаться в течение нескольких лет до появления каких-либо ревматических симптомов. Первичные причины, остающиеся в организме, воздействие окружающей среды, низкий жизненный тонус или экстремальные климатические изменения, могут выражаться в виде ревматизма или других подобных заболеваний.

Ценность ограниченного кормления

После определения причин следует разработать диету, которая будет противодействовать существующим состояниям. Обычно этого можно достичь путем ограничения количества пищи, несколько меньшего, чем требуется для нормального чувства голода. Это даст органам пищеварения меньше работы, а организму возможность усваивать или потреблять любой избыток пищевых веществ, которые могли скопиться. В случаях, сопровождающихся потерей чувства голода, иногда необходимо назначить пациенту абсолютное голодание от одного до трех дней, но в большинстве случаев лучше всего соблюдать полуголодное питание, назначая легкую, питательную пищу лечебного характера.

ОБУЧИТЕ СВОЕГО ПАЦИЕНТА

В начале лечения каждый пациент должен быть ознакомлен с тем фактом, что радикальное изменение диеты может вызвать небольшой дискомфорт. Пока организм приспособляется к новому режиму, обычно наблюдается небольшая потеря веса и чувство слабости или вялости.

Отверждение - медленный процесс

Пациенту следует внушить, что восстановление здоровья и сил на самом деле является процессом роста или эволюции, следовательно, медленным и постепенным; что если человек нарушал законы здоровья в течение многих лет, Природа не простит или, вероятно, не сможет простить все эти грехи и исправить все эти ошибки за месяц или два. Однако, когда человек

приходит в гармонию с физической вселенной и подчиняется законам своей организации, Природа будет создавать (излечивать) гораздо быстрее, чем она ранее разрушала (производила болезни).

Пациент должен быть согласен с диетой

У практикующего врача может быть много случаев, когда по какой-то, казалось бы, загадочной причине совершенно естественная диета ему не подходит, и поэтому ему приходится время от времени менять рацион в тщетной надежде найти подходящие сочетания продуктов. В этих случаях студента не следует заставлять слишком сильно отклоняться от того, что, как он знает, является естественным и химически гармоничным режимом питания. Если такая диета не дает желаемых результатов, это всегда происходит не по вине пищи, а по вине пациента. Если пища правильная и не согласуется с ней, то ошибается пациент, следовательно, логично заставить бунтующего пациента согласиться с едой, вместо того чтобы искать пищу, которая согласуется с пациентом.

Эти факты должны прочно запечатлеться в сознании человека, проходящего лечение, и его следует убедить, по возможности, строго придерживаться правильной диеты до тех пор, пока природа не предоставит время и возможность скорректировать отношение человека к его пище.

В медицинской профессии на протяжении веков существовал обычай окутывать свою работу тайной, выписывать рецепты на мертвом языке, держать пациентов в неведении о применяемых лекарствах. Это представляется необходимым, вероятно, потому, что разумное обсуждение аллопатических препаратов, их источников и составляющих элементов, без сомнения, оказалось бы фатальным для их применения. Специалист по питанию должен следовать прямо противоположным курсом. Он должен поставить очень тщательный диагноз, принимая во внимание диету, привычки к физическим упражнениям и пребывание на свежем воздухе до появления заболевания, а также во время лечения. Давая пациенту полное представление о вашей работе, вы завоевываете его доверие, которое оказывает очень мощное влияние на организм.

ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Беспокойство или страх вызывают проблемы с желудком

Следует также очень тщательно изучить психические состояния пациента. Беспокойство, боязнь или тревожность часто вызывают серьезные проблемы с пищеварением, которые обычно объясняют другими причинами и лечить которые следует совсем не так, как те же проблемы, вызванные неправильным приемом пищи.

За время моей профессиональной деятельности многие пациенты приходили ко мне, охваченные страхом, вызванным необдуманной или, возможно, опрометчивым заявлением какого-нибудь врача. Действительно, для врача выносить "смертный приговор" человеку, обратившемуся к нему за помощью, такое же тяжкое преступление, как для судьи суда выносить смертный приговор заключенному, не выслушав доказательств, и однажды, когда сила разума или внушения будет понята, это будет учтено.

Что сделала христианская наука

Невозможно в полной мере оценить воздействие страха на организм человека. С каждым годом я все больше и больше убеждаюсь в том факте, что страх является одним из самых мощных факторов, вызывающих болезни. Христианская наука принесла облегчение тысячам людей благодаря простому изложению философии, которая побуждает человека сбросить с себя это бремя страха. Не имеет значения, будет ли это бремя возложено на Кроткого Назарянина или Неизвестного, тот факт, что от него избавились, часто приводит к облегчению и выздоровлению. Христианская наука оказала миру великую услугу — она потушила огни ортодоксального ада, влив в него ортодоксальную медицину.

Обладая четким знанием могущественного психологического закона и законов питания человека, ученик получает в свое распоряжение две величайшие силы Природы для облегчения человеческих страданий.

ПУБЛИЧНОСТЬ

Ценность правдивой рекламы

Разумная и правдивая реклама - еще один важный фактор успеха специалиста по пищевой промышленности. Медики годами считали рекламу неэтичной. Это было дискредитировано не потому, что это неправильно или потому, что рассказывать общественности правду о своем бизнесе вредно, а потому, что врачи-"шарлатаны" использовали так много поддельных лекарств и патентованных лекарств, что уважаемый врач счел за лучшее прибегнуть к другой крайности в своем стремлении полностью держаться подальше от этого класса.

Реклама, однако, быстро приобретает более честный и прямолинейный характер. Лучшие журналы и некоторые еженедельные газеты больше не будут принимать рекламу сомнительного характера, особенно касающуюся медицинских средств. Многие из этих превосходных изданий заходят так далеко, что ручаются за честность всего, что используется на их страницах. Такие методы постепенно очищают атмосферу рекламы.

Реклама полезна и необходима

Нет никакой логической причины, по которой любой, у кого есть ценная статья или кто открыл что-либо в области науки, что принесло бы пользу человечеству, а также выгоду ему самому, не должен как можно шире распространять информацию об этом с помощью рекламы.

При подготовке рекламной литературы, будь то журналы, буклеты или письма, факты и правда, касающиеся вашей работы, - это все, что необходимо. Не следует делать заявлений, которые могут каким-либо образом поставить под угрозу вашу репутацию; не следует заявлять ничего такого, что на самом деле нельзя было бы исправить.

В течение многих лет моей политикой было консервативно ограничивать объем моей рекламы фактами; другими словами, вся правда о том, чего можно достичь с помощью научной подачи, иногда кажется настолько поразительной непрофессионалу, что опытный рекламодатель не станет излагать ее такой, какая она есть на самом деле.

Моему пациенту, который двенадцать лет находился в инвалидном кресле и двадцать лет страдал локомоторной атаксией, за год настолько стало лучше, что он пришел из Бруклина в

мой офис в Нью-Йорке, чтобы показать себя. Он дал мне рекомендательное письмо и привилегию использовать его в моей рекламе. Я изложил факты по его делу и представил их своему агенту, который был опытным рекламодателем, и он посоветовал мне не излагать факты такими, какие они есть; общественность, утверждал он, не примет их за правду.

БУДЬТЕ ВЕЖЛИВЫ И ТЕРПИМЫ

Почти невозможно оценить моральный эффект широкого кругозора, терпимого и вежливого отношения к другим, занимающимся практикой искусства врачевания. Врачи редко приходят к единому мнению, особенно представители разных школ. Они обвиняют друг друга в невежестве и некомпетентности, и общественность иногда склонна признать, что они правы.

В определенности и истине человек обретает уверенность и силу, которые всегда способствуют терпимости. Специалисту в области питания, знающему законы причины и следствия в отношении питания и знающему правильное использование естественных методов диеты и гигиены для профилактики и лечения конкретных заболеваний, не нужно ни спорить с коллегой-практиком, ни со своим пациентом. Он может позволить себе заявить о своей позиции и спокойно позволить Природе доказать свои претензии.

Урок XIX ЭВОЛЮЦИЯ ЧЕЛОВЕКА

Следующие уроки, хотя и не затрагивают непосредственно ни химию пищи, ни химию организма, настолько тесно связаны с этими предметами, что без них эта работа была бы неполной.

ЧТО ТАКОЕ ЭВОЛЮЦИЯ?

Если бы житель города, не знакомый с современной сельскохозяйственной техникой, увидел вяжущую машину за работой, он был бы впечатлен мастерством и изобретательностью человека. По всей вероятности, он подумал бы, что машина была продуктом одного изобретательного ума. В этом, однако, он ошибся бы. Жнец в его современной форме является результатом постепенного развития или роста.

Пример эволюции

Самым ранним методом сбора зерна было выдергивание его с корнем. Позже, когда были изобретены режущие инструменты, для обрезки стеблей прямо над землей стали использовать грубый нож. Улучшением этого метода стал цикл; затем появилась коса, затем люлька; а следующей стала косилка, приводимая в действие лошадиной силой. На базе косилки были разработаны самосвальные грабли, которые сгребали зерно в пучок, чтобы ручные

переплетчики могли работать с большей легкостью. Следующим усовершенствованием стала самосвальная машина. В данной машине мы имеем все эти и многие другие усовершенствования, которые обеспечивают большую скорость при меньших затратах труда и времени.

Такое развитие зернистого вяжущего является эволюционным процессом. Чтобы понять машину так, чтобы разумно использовать ее или вносить в нее усовершенствования, необходимо не только знать машину такой, какая она есть на самом деле, но и знать историю ее развития вплоть до ее нынешнего вида.

Познать человека - значит познать эволюцию

История эволюции машины - это, в лучшем случае, лишь грубая иллюстрация эволюции человека. Тем не менее, вывод тот же. Если мы хотим понять человека, мы должны изучить не только его нынешнее физическое и психическое состояние, но и историю его развития. И все же те, чья работа непосредственно связана с человеком — будь то учителя, направляющие рост ребенка; государственные деятели, формулирующие законы и предписания, с помощью которых люди должны контролироваться в своих общественных действиях; или врачи, которые, как предполагается, инструктируют и направляют людей в заботе об их физическом благополучии, - часто находятся в совершенном неведении относительно самых элементарных знаний об эволюции человека в том виде, в каком это сейчас известно и понимается ведущими учеными мира.

Вся наша система образования, наши представления о здоровье и болезнях, наши социальные обычаи, принципы нашей формы правления; наши представления о добре и зле, о наградах и наказаниях - все это фундаментально связано с эволюцией человека, и когда эти знания будут изучаться с таким же усердием, как древние языки, мы можем ожидать, что человечество будет прогрессировать с доселе неизвестной скоростью.

Значение термина "эволюция"

Эволюция человека во многом понималась неправильно. Термин "эволюция" является широким. Он может относиться к росту личности или расы. Это может означать развитие чисто физических органов, или умственных привычек, социальных обычаев, или материальных продуктов человеческого гения, таких как великие достижения цивилизации в форме записанных знаний, и замечательных продуктов строительной изобретательности человека, которые можно увидеть в современных городах.

Тему эволюции человеческой расы можно разделить на три основных вида развития или роста:

1. Физическое развитие человека
2. Развитие разума
3. Развитие обычаев и внешней цивилизации

Эволюция в этих трех направлениях происходила одновременно. Разум и тело зависят друг от друга в своей жизни и действиях, в то время как обычаи являются всего лишь продуктом совместной работы многих умов и передачи друг другу своих идей.

Человеческая раса - это всего лишь сумма составляющих ее индивидуумов. Мы не можем рассматривать развитие индивида, не рассматривая его в его отношении к расе, так же как мы не можем понять развитие расы, не понимая роста личности.

Разница между унаследованными и приобретенными характеристиками

Одно различие, которое слишком часто упускают из виду те, кто не знаком с физиологической наукой, - это разница между фактической физической наследственностью и внешними обычаями. Я хочу подробно остановиться на этом различии, потому что непонимание этого момента стало источником многих ошибочных суждений со стороны тех, кто интересовался предметом физической подготовки и науки о питании.

При рождении индивид наследует организм с определенными склонностями, как физическими, так и умственными, но это наследование не следует путать с физическими привычками, которые ребенок приобретает в результате обучения у своих родителей и окружающих. Таким образом, ребенок может унаследовать блестящий ум, слабый желудок или шестой палец, но он не унаследует пристрастия к жареным омарам, или пристрастия к гольфу, или к вождению самолета. Они приобретаются и развиваются как привычки, точно так же, как ребенок изучал бы английский или французский языки или прививал бы себе привычку делать пробор посередине или с левой стороны.

ТРИ ВЕЛИКИХ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ЭВОЛЮЦИИ ЖИВОТНОЙ ЖИЗНИ

В настоящее время ученые пришли к единому мнению относительно общей теории эволюции человека. Дискуссии "за" и "против" по этому поводу, которые существуют сегодня, являются либо обсуждением второстепенных моментов, которые еще не были четко проработаны, либо дискуссиями людей, которые усвоили лишь часть идеи эволюции и которые не осведомлены о ее более широкой концепции и о фактах, которые наука извлекла на свет божий.

Вот три великих доказательства эволюции:

1. Реальная история прошлого, зафиксированная в виде окаменелостей в горных породах и в останках доисторических рас
2. Существование в современном мире целого ряда животных и растений, которые демонстрируют живые примеры более ранних типов
3. Повторение развития человека, обнаруживаемого в росте личности

Эти три отдельных свидетельства развития живых существ рассматриваются учеными как наиболее убедительное доказательство истинности эволюции. Зафиксированные в виде окаменелостей в горных породах, мы находим историю развития всей жизни на земле, от простейших до высших форм растений и животных, живущих сегодня, среди которых есть человек.

Самые ранние формы животной жизни

Первыми формами животной жизни были, по всей вероятности, мельчайшие одноклеточные организмы; от них не осталось никаких видимых ископаемых остатков. Как только у животных появились твердые части тела, такие как панцири и кости, мы находим свидетельства их существования в виде окаменелостей. Самыми ранними зарегистрированными формами жизни были различные виды морских обитателей, к которым относятся современные ракообразные (омары и т.д.), улитки, моллюски и различные моллюскообразные рыбы. Позже были выведены бескостные рыбы, отряда скатов. После них появились настоящие рыбы; затем амфибии (лягушки и т.д.); затем рептилии, птицы и, в последнюю очередь, млекопитающие, включая человека.

Факты остаются теми же, независимо от того, рассматриваем ли мы историю сменяющих друг друга форм в виде окаменелостей в горных породах или живых представителей, которые остаются, чтобы рассказать историю в другой форме.

Отдельная клетка - это ядро

Третье доказательство, представляющее собой историю эволюции, зафиксированную в росте и развитии индивида, еще более интересно. По мере развития жизни из более простых форм каждое отдельное животное или растение усложнялось или немного продвигало процесс роста. Но метод размножения новых особей оставался в основе своей тем же самым. Каждый индивид начинал, как и его предки, как одноклеточное существо. В процессе питания эти отдельные клетки в каждом случае росли, делились и производили различные ткани и органы, но всегда повторяя общую историю развития расы.

Жабры у человеческого эмбриона

Рост человеческого эмбриона предлагает множество доказательств эволюции, которые совершенно необъяснимы с точки зрения любой другой теории происхождения человека и сами по себе доказывали бы истинность этого взгляда на сотворение человека, если бы полностью отсутствовали доказательства геологии. Иллюстрацией послужит единственный пример. У человеческого эмбриона в определенный период развиваются жаберные щели на шее, такие же, как у эмбриона рыбы. Это образование неиспользуемых или рудиментарных органов, которые впоследствии перерастают, очень распространено во всем животном мире. В верхней челюстистеленка в определенный период формируются резцы, которые никогда не прорастают сквозь десны, но реабсорбируются и исчезают по мере развития теленка.

Я не буду вдаваться далее в доказательства и факты общей теории эволюции животной жизни, но сейчас рассмотрю более поздний период развития человека, который покажет нам его отношение к другим животным и из которого мы можем извлечь много ценной информации относительно его естественных физиологических потребностей.

РОДСТВО ЧЕЛОВЕКА С ЖИВОТНЫМИ

Представление о том, что человек произошел от обезьяны, было предметом большого остроумия и веселья.

Отношение человека к человекообразным обезьянам

Ученого не интересует эта теория; он лишь утверждает, что человек очень тесно связан с определенными обезьяноподобными формами, известными как человекообразные обезьяны. Доказательства этого утверждения многочисленны и убедительны. На самом деле человекообразные обезьяны, такие как гориллы, шимпанзе и орангутанги, гораздо более тесно связаны с человеком, чем с другими видами обезьян. Об этой связи свидетельствует очень близкое сходство анатомии человека и обезьян, особенно в том, что касается зубов и органов пищеварения. Теперь известны другие факты, о которых Дарвин и ранние исследователи не знали, которые доказывают эту связь гораздо более поразительным образом.

Сравнение крови человека и обезьяны

Последние исследования роста эмбрионов человекообразных обезьян показали, что в определенные периоды они были почти неотличимы от человеческих эмбрионов. Другим доказательством, весьма поразительным и интересным, является сходство паразитов и болезней человека и обезьяны. За последние несколько лет ученые провели серию сравнительных исследований крови и сыворотки человека и обезьяны, которые привели к самым замечательным открытиям. Химикам-физиологам известны определенные точные тесты, с помощью которых человеческую кровь можно отличить от крови всех других животных, но кровь этих человекообразных обезьян является исключением из этого правила, и ее невозможно отличить от человеческой крови.

Разница в развитии человека и обезьян

Из этих фактов ясно, что более ранние типы людей были существами, чье физическое развитие и привычки не сильно отличались от таковых у человекообразных обезьян. Развитие, произошедшее с тех пор, действительно очень замечательно и привело к увеличению разрыва между человеком и обезьянами, который сегодня кажется очень большим. Истина остается, однако, в том, что этот разрыв касается не столько анатомии и физиологии, сколько менталитета, внешних привычек и материальных средств к существованию, которые возникли в результате сильно развитых умственных способностей человека.

Сила речи - фактор эволюции человека

Таким образом, когда разум человека достиг той стадии развития, на которой стало возможным использование членораздельной речи, эволюция интеллекта протекала гораздо более быстрыми темпами, чем это было возможно раньше. Он мог передавать свои идеи своим собратьям; стали возможны согласованные действия, и способность рассуждать, или способность мыслить, была умножена на количество существ, которые могли общаться друг с другом.

Сила разума и способность передавать идеи привели к формированию тех привычек, которые отличают человека от других животных. Когда один первобытный человек научился пользоваться дубинкой как оружием, нашел, как использовать камни с острыми краями в качестве режущих инструментов, или открыл чудеса и силу огня, он поделился своими новообретенными знаниями с другими членами своего племени, в результате чего новые идеи стали общим достоянием.

Вредные привычки человека идут в ногу с его прогрессом

Это распространение привычек или обычаев происходило среди людей очень быстро и было источником различных изменений, которые отличали цивилизованную жизнь от жизни дикарей. Но здесь мы должны отметить, что были так распространены не только хорошие привычки, но и плохие. Происхождение и употребление опиума и алкоголя, вред модной одежды и экономические ошибки тиранического правительства возникли вместе с рождением языка, искусства, науки и всего того, что возвышает и приносит пользу человечеству.

Таким образом, очевидно, что дезинформирован тот человек, который защищает зло, ссылаясь на его возраст и причины, по которым, если бы определенные вещи были вредными, они бы не выжили. Молодому мыслителю существование вредных идей и привычек среди человечества может сначала показаться несовместимым с принципами выживания наиболее приспособленных, но эта трудность исчезнет при дальнейшем исследовании.

Факторы , определяющие выживание рас

С начала истории человечества многие факторы помогали определять, какие люди и расы должны выжить. Война, экономическое богатство и бедность, интеллектуальные убеждения, религии и социальные институты - все это было мощными факторами, определяющими, кто должен выжить. С богатством и завоеваниями пришла возможность удовлетворять вкусы и страсти, которой бедные представители более слабых рас не могли воспользоваться.

Многие привычки и обычаи, пагубные для жизни и здоровья

Многие привычки и обычаи, выработанные человеком, не являются необходимыми для жизни и могут быть положительно вредны для здоровья и долголетия. Они передавались из поколения в поколение не из-за их пользы для человека, а несмотря на их вред.

Такое положение дел было бы невозможно, если бы человек не был доминирующим животным. Интеллектуальное превосходство человека дало ему власть над остальной природой, что привело к тому, что его борьба за существование стала гораздо менее острой. Его использование оружия и искусственной защиты от природных разрушительных сил, таких как сильная жара или холод, дало ему возможность жить и производить потомство, несмотря на неправильные привычки и методы жизни, а также естественное сопротивление жизни.

Органы человека обладают ограниченной способностью к адаптации

Распространенной ошибкой, возникающей из-за неполного знания фактов эволюции, является вера в то, что органы легко изменяются или приспособляются к привычкам или окружающей среде индивида. Это не соответствует действительности в той степени, в какой в это обычно верят. Каждый человек обладает определенной ограниченной способностью к адаптации. Он может развить свои легкие до большей дыхательной способности или натренировать свои руки для определенной квалифицированной работы, но эти особые приобретенные привычки человека не передаются по наследству.

Эволюция расы протекает по закону естественного отбора. Таким образом, если те, кто родился с большой энергией и сильными легкими, смогут жить там, где их соседи со слабыми выпад-

ками умрут, результатом будет то, что их потомство, имеющее больший объем легких, сформирует расу с увеличенным объемом легких. Но индивидуальная тренировка легких, или руки, или любого другого органа тела сама по себе не изменит унаследованную склонность, или, используя общепринятый термин ученых, зародышевую плазму расы.

Органы и функции изменяются или эволюционируют в результате естественного отбора; то есть там, где это вопрос жизни и смерти. Но там, где механизмы отбора зависят от других факторов, орган может использоваться или злоупотребляться на протяжении тысяч последующих поколений, и все же естественный унаследованный орган новорожденного ребенка будет идентичен по развитию и функциям органу отдаленного предка.

Приобретенные характеристики не передаются по наследству

Существует множество доказательств того, что так называемые "приобретенные характеристики" не передаются по наследству. Если бы приобретенные характеристики передавались по наследству, китайские женщины рождались бы с маленькими ступнями, а дети плоскоголовых индейцев унаследовали бы плоскую голову, которая из поколения в поколение вырабатывалась путем прикрепления плоского камня к мягкому черепу новорожденного.

В свете этого факта мы можем понять, как человеку удавалось жить с различными диетическими привычками и обычаями, которые постоянно меняющиеся идеи и вкусы цивилизации навязали его физическому организму. Каждый индивид передал своему потомству тот же тип пищеварительных органов и функций, которые он сам унаследовал от своих отдаленных человекообразных предков.

Значение выражения "натуральная" диета

Таким образом, такие термины, как "возвращение к природе", "естественная диета" и т.д., означают для специалиста по кулинарии только образ жизни или диету, которая наиболее подходит для ненарушенного физического организма человека. Они подразумевают не то значение, которое обычно придается этому термину, а отказ от всех привычек и обычаев цивилизованного человека, а лишь приспособление этих обычаев к унаследованному физиологическому организму человека.

Действительно, наука может действительно улучшить примитивные условия и при этом не будет противоречить требованиям унаследованного физиологического механизма. Ни один разумный человек не станет оспаривать преимущества дома в снежную бурю. И все же дом искусственный. Он не является "естественным" в том смысле, в каком этот термин обычно используется.

Или, опять же, человек с помощью цивилизации дал нам возможность употреблять продукты питания вдали от источника их производства или, сохраняя, получать их в те сезоны года, когда природа их не обеспечивает. Эти искусственные результаты цивилизации хороши. Они являются частью истории эволюции, пользу которой никто не может подвергнуть сомнению.

Диетическое развитие человека

Но подавляющее большинство диетических "изысков" современного человека на самом деле не соответствуют его физиологическому строю и чрезвычайно вредны. Они были развиты так же, как привычки к выпивке или украшению личной жизни, и могут прямо противоречить конечному благополучию человеческой расы.

Я вкратце изложил историю эволюции человека. Следует запомнить следующие факты:

1. Что люди произошли от более ранних и примитивных типов существ и ими управляют те же общие законы наследственности и питания, что и другими формами животных
2. Человек, будучи отдельным видом животных, имеет особые законы, которые применимы только к нему, и поэтому мы должны быть осторожны, чтобы не судить о нем слишком строго по фактам, касающимся других форм животной жизни
3. Человек очень существенно изменился за несколько тысяч лет своей цивилизации в своих внешних привычках и обычаях, но очень мало в своих фундаментальных физиологических процессах; поэтому мы должны быть в состоянии судить о том, что будет лучше всего подходить для его нужд, изучая процесс развития его органов в течение миллионов лет, предшествовавших историческому периоду. Этот уровень жизни лучше всего виден сегодня на примере дикарей, не знакомых с огнем, и человекообразных обезьян.

Благодаря этому общему обзору эволюции и четкому пониманию соответствующих принципов, я надеюсь, читатель рассмотрит факты, представленные здесь, непредвзято, как истинный ученый.

Урок XX

ПОЛ И НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

ПРОИСХОЖДЕНИЕ СЕКСА

Та часть человеческой жизни, которая связана с функциями секса и размножения, является одновременно причиной величайших страданий в мире и величайшего счастья в мире. Это предмет величайшего массового невежества и суеверия и в то же время область самого удивительного из всех научных знаний.

Чтобы понять происхождение пола, мы должны обратиться к отдаленным эпохам творения, к ранним стадиям органической эволюции.

Фундаментальная функция клетки

Первое существенное свойство материи, которое делает возможной жизнь, - это способность питаться, что означает способность живой клетки преобразовывать другие химические вещества в свою собственную протоплазму или живые вещества.

Но этот мир оставался бы бесплодной массой магматических пород, если бы питание было единственной функцией, которой были наделены ранние формы жизни. Живая клетка должна иметь возможность не только расти, поглощая другие вещества, но и воспроизводить саму себя, или увеличивать количество живых особей.

Первая форма размножения

Первым методом, с помощью которого это было достигнуто, несомненно, был метод простого деления; то есть живая клетка росла, поглощая другие вещества, и, достигнув достаточного размера, делилась, образуя две дочерние клетки. Этот процесс размножения делением является формой, с помощью которой все бактерии (так называемые болезнетворные микробы) и многие другие низшие формы жизни увеличивают свою численность.

Вторая форма размножения

Сила в слиянии клеток

Этот процесс размножения путем простого деления рано был дополнен другим процессом размножения, при котором две живые клетки сначала сливались или объединялись, а затем делились с образованием двух или более дочерних клеток. Эта форма размножения, по-видимому, добавила организмам стимула или жизнеспособности. Предполагаемая причина этого заключается в том, что изолированная клетка была склонна ослабевать или терять свой химический баланс или тонус. Точная природа этого ухудшения не очень ясно понята, но в отношении высших форм жизни это хорошо иллюстрируется тенденцией определенных растений "истощаться" при постоянном выращивании в одной и той же почве или животных ослабевать при инбредном скрещивании. По крайней мере, все ученые признают, что в процессе слияния или объединения двух клеток добавляется стимулирующая и ободряющая сила, которая позволяет жизни более успешно бороться с неблагоприятными элементами окружающей среды и изменяться или эволюционировать в более высокие формы.

Половое размножение у растений

Во всем диапазоне растительной и животной жизни этот процесс объединения клеток, или полового размножения, вырос и развился в самые разнообразные и удивительные формы. Можно было бы написать большие тома, описывающие множество замечательных приспособлений растительной и животной жизни, целью которых является обеспечение полового размножения. Все те, кто изучал ботанику, знакомы со многими способами оплодотворения семян растений пыльцой. Например, у некоторых видов орхидей в цветке есть сосуд в форме чайника, который наполнен жидкостью, напоминающей воду. У этого маленького чайника есть вход и выход. Рядом с входом находится нектар со сладким ароматом, который привлекает пчел. Оплодотворение орхидей Когда пчела проходит через эти ворота, она зацепляется за небольшой лючок и выпадает в осадок в жидкость. Его крылья намокли, и он вынужден выползти через выход.

Чудесный процесс оплодотворения цветов

Цель этого сложного устройства заключается в следующем: во входном проходе находится рыльце (женский орган), в то время как в выходном проходе находится мужской орган орхидеи, или орган, несущий пыльцу. Пчела посещает несколько из этих цветков последовательно, и, покидая каждый цветок, она уносит на своем теле порцию пыльцы, которая переносится на рыльце следующего посещенного цветка; в то время как пчела, вынужденная проходить через "глубокую ванну" перед посещением другого цветка, в каждом случае получает свежую порцию пыльцы. Эта схема является определенным средством обеспечения оплодотворения или полового размножения и положительно предотвращает инбридинг (оплодотворение цветка его собственной пыльцой). Это всего лишь одно из замечательных приспособлений природы к решению сексуальной проблемы.

Размножение рыб

В животном мире методы полового размножения также разнообразны и замечательны. У многих низших форм животных, таких как различные морские обитатели, методами размножения могут быть методы деления, как упоминалось ранее, или метод, сочетающий деление с истинным половым размножением. В случае с рыбами икринки самок откладываются на дне ручья и позже оплодотворяются сперматозоидами самцов рыб. Это влечет за собой огромную трату репродуктивных клеток, едва ли менее экстравагантную, чем трата пыльцы растений, например, на кукурузном поле, когда расточительные методы природы приводят к пожелтению почвы в сезон сбора кистей от мириад пыльцевых зерен, которым не удалось закрепиться на шелковинках молодых початков кукурузы.

Размножение высших форм жизни

У видов животных, которые имеют более высокую форму, чем рыбы, то есть у рептилий, птиц и млекопитающих, оплодотворение зародышевой клетки (яйцеклетки) происходит в организме самки. В случае последней группы — млекопитающих — настоящая яйцеклетка вылупляется в теле самки, и потомство, или эмбрион, как его называют ученые, растет там в течение значительного периода времени до рождения.

РАЦИОНАЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД НА СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Анатомия и физиология размножения не будут подробно рассматриваться в этой работе, поскольку для этого потребовался бы очень длинный технический трактат. Оставшаяся часть урока будет посвящена взаимосвязи репродуктивных функций с общим здоровьем и счастьем.

Развитие репродуктивных инстинктов

В процессе эволюции эта функция размножения была жизненно необходима для жизни расы. В результате у всех животных развились сильные сексуальные или репродуктивные инстинкты. Как совершенно очевидно, все животные, включая человека, с наиболее сильно развитыми такими инстинктами были бы наиболее успешны в производстве детенышей, и через это потомство раса или вид унаследовали бы подобные репродуктивные желания.

Родство сексуального, отцовского и социального инстинкта

В случае человека и высших форм животных этот общий инстинкт, целью которого было производство потомства, стал проявляться во многих инстинктах. Инстинкт размножения в этом широком смысле включает в себя не только то, что обычно известно как сексуальная страсть у человека, но и то, что с полным основанием можно назвать сущностью сексуальной любви и родительской любви. Широко мыслящие ученые даже склонны полагать, что так называемый социальный инстинкт или любовь к нашим ближним - это всего лишь отдаленное отражение или тень, так сказать, изначального или естественного инстинкта производить потомство.

Среди цивилизованных людей возникла тенденция разделять и классифицировать как две разные вещи строго физический элемент сексуального желания и связанную с ним эмоцию интеллектуальной любви между полами. На самом деле четкой демаркационной линии не существует.

Чрезмерное увлечение, вырождающее и разрушительное

То, что первый инстинкт приобрел дурную славу и стал считаться запретной темой в приличном обществе, связано с тем фактом, что сексуальная страсть, как и все другие человеческие поступки, которые могут быть источником удовлетворения, может перерасти из-за чрезмерного баловства в разрушительный и деморализующий порок. Это в равной степени верно и для других форм аппетита, но причина, по которой сексуальный инстинкт, когда он дегенерирует, становится таким огромным источником разрушения и смерти, заключается в важной роли, которую играет в игре жизни репродуктивная функция.

Связь сексуальных функций с нервной системой

Функции размножения у обоих полов очень тесно связаны с нервным или жизненно важным механизмом всего организма. По этой причине, когда сексуальная функция извращается или злоупотребляется, результатом является серьезное повреждение общего нервного тонуса или жизненной силы организма. Точно так же верно и обратное утверждение; следовательно, когда по какой-либо причине общий нервный тонус или жизненная сила организма нарушены, сопутствующим результатом часто является ненормальная страсть или ослабление сексуальных функций.

Необходимость распространения знаний о сексе

Большое количество литературы было написано и распространено по всей стране людьми с благими намерениями, претендующими на распространение популярных знаний о предмете секса. Но такая литература сильно преувеличивает зло и опасности, связанные с сексуальным здоровьем. За исключением специфических микробных заболеваний, передающихся через половые органы, которые, хотя и серьезны, окрашены гораздо мрачнее, чем это обосновывают факты, всему этому ужасу и панике по поводу сексуальной слабости и извращений нет оправдания.

Связь питания с сексуальным здоровьем

Сексуальное здоровье, как и психическое или мышечное здоровье, - это вопрос здравого смысла и правильного образа жизни. Правильное питание, правильное окисление, правильное кровообращение (физические упражнения), идеальное выведение продуктов

жизнедеятельности и правильное распределение как умственной, так и физической работы приведут к идеальному питанию. Это означает нормальные, полезные жидкости и клетки организма. С приобретением всего этого у половых органов и половой функции появится прекрасная возможность для нормального существования, и вопрос сексуального здоровья и сопутствующего ему счастья становится тогда просто вопросом умеренности, общей порядочности и самоконтроля.

ЭМБРИОЛОГИЧЕСКИЙ РОСТ—ПРЕНАТАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА

Суеверие , касающееся дородовой культуры

По поводу роста человеческого эмбриона, или так называемой пренатальной культуры, существует множество популярных суеверий, которые совершенно беспочвенны с точки зрения точной науки. Взгляды, которые были обнародованы относительно пренатальной культуры, по большей части безвредны и, если уж на то пошло, могут принести пользу.

Теория специалистов по пренатальной культуре

Идея специалистов по пренатальной культуре заключается в том, что мать может контролировать как умственный, так и физический рост и развитие будущего ребенка. Единственным основанием для такого мнения является следующее: ребенок питается за счет крови или питательной жидкости матери, в результате чего питание матери может очень легко повлиять на рост и развитие ребенка.

Влияние испуга, гнева и т.д.

Психическое состояние матери оказывает влияние на рост ребенка, но оно носит косвенный характер. Все органы и функции человеческого организма контролируются нервной системой, и если нервный импульс нарушен или ослаблен, это может привести к серьезному нарушению питания. По этой причине испуг, гнев и другие сильные страсти могут привести к длительной травме будущего ребенка, но эта травма в лучшем случае связана с задержкой роста или неправильным питанием и не может привести к тому, что произвольная психическая жизнь матери передастся ребенку.

Питание матери - единственный фактор, влияющий на ее ребенка

В качестве доказательства этих утверждений я бы обратил внимание читателя на тот факт, что между эмбрионом и матерью нет никакой нервной связи, но после оплодотворения зародышевой клетки единственным способом, которым мать может влиять на рост ребенка, является питание, которое ее кровь поставляет растущей ткани эмбриона.

Родимые пятна

В качестве дальнейшего доказательства этих утверждений я приведу исследования Дарвина в отношении популярного суеверия о родимых пятнах. По примеру мистера Дарвина, около семисот или восьмисот женщин в лондонской больнице были очень тщательно опрошены перед рождением ребенка относительно любых произошедших инцидентов, которые, согласно распространенным представлениям, могли привести к появлению родимых пятен или уродств.

Ни в одном случае не было приведено ни одного случая, который привел кождаемому уродству; но наиболее интересной особенностью расследования было то, что несколько женщин, чьи дети родились с родимыми пятнами, увидев уродство, вспомнили какой-то случай, который, казалось, давал возможное объяснение, показывая таким образом уму любого, кто знаком с психологией, что истинное объяснение всех так называемых замечательных случаев с родимыми пятнами и пренатального влияния - это просто одно из суеверий или самообмана.

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Как часто мы слышим, как кто-то говорит о чудесах наследственности. Люди поражены, потому что Джон должен быть похож на отца Джона. На самом деле, удивление должно быть противоположным. Ребенок - это всего лишь продолжение жизни родителей. Клетки, из которых развивается ребенок, обладают внутренней способностью расти и производить индивидуумов, подобных родителям. Это чудесно, но это всего лишь еще одна форма чуда, когда ивовый прутик вырастает во влажную землю и превращается в ивовое деревце.

Почему ребенок не идентичен родителям

Таким образом, для ученого удивление заключается не в том факте, что ребенок похож на родителя, а в том факте, что ребенок не идентичен родителю. Частично это отсутствие идентичности, или, как это известно науке, вариативности, объясняется фактом полового размножения, то есть тем фактом, что у ребенка два родителя вместо одного.

Микроскопическое исследование репродуктивных клеток

Физиологический процесс, происходящий при соединении двух репродуктивных клеток, поистине удивителен. В последние годы это было изучено под мощными микроскопами и привело к некоторым очень удивительным открытиям тайн Природы.

Хромосомы у разных видов

Ядро (центр роста) родительских клеток содержит небольшие нитевидные структуры, известные как хромосомы. Эти хромосомы считаются физической основой наследственности. У каждого вида животных есть определенное и разное количество.

Действие хромосомы

Когда сперматозоид соединяется с женской или зародышевой клеткой, эти нитевидные хромосомы соединяются в пары и объединяют каждую хромосому с соответствующей структурой из другой клетки. Объединенные структуры затем делятся, и половина каждой хромосомы выбрасывается из клеточного ядра и не играет никакой роли в жизни будущего существа; другая половина сохраняется и делится по мере образования каждой новой клетки.

Таким образом, мы видим, что каждая часть новой особи является результатом слияния или комбинации двух родителей. Это объясняет вариативность наследования, и через этот источник должны быть прослежены все черты наследственности. После первоначального слияния этих микроскопических физических элементов наследственности будущее развитие индивида полностью зависит от окружающей среды и питания.

ЧТО ТАКОЕ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Общие характеристики, обусловленные наследственностью

Что такое наследственность, а чем она не является, теперь будет рассмотрено с практической точки зрения. Очевидно, что вопрос наследственности заключается в том, что человек рождается человеком, а не обезьяной. Точно так же очевидно, что это вопрос наследственности, который отличает различные человеческие расы. Мы могли бы пойти дальше и проследить и описать многие физические различия, которые отличают семьи и даже отдельных людей, такие как общий размер телосложения, форма лица, цвет волос и глаз и т.д.

Характеристики, не связанные с наследственностью

Среди психических черт мы можем с уверенностью приписать наследственности только общие различия. Интеллектуальные родители с большей вероятностью произведут на свет интеллектуальных детей, чем родители, чьи природные умственные способности развиты в меньшей степени. Также нет сомнений в том, что определенные природные характеристики ума, такие как вспыльчивый характер, музыкальные способности и т.д., могут передаваться по наследству. Вера, однако, в наследование многих менее отчетливых черт, как физических, так и умственных, недостаточно подтверждена научными исследованиями. Сила мышц, контроль над нервной системой, восприимчивость к заболеваниям или свобода от них и т.д. - это скорее вопросы питания и окружающей среды, чем наследственности. Идея о том, что потребление, алкоголизм и т.д. передаются по наследству или что образование или тренировка родителей по определенным линиям приведет к появлению детей со способностями, адаптированными к подобному образованию, не соответствует научным знаниям.

КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ФАКТОВ, КАСАЮЩИХСЯ ПОЛА И НАСЛЕДСТВЕННОСТИ

1. Функция секса была развита в процессе эволюции с целью сохранения жизни.
 2. Сексуальные функции очень тесно связаны с жизнью человека и могут быть нормальными только при соблюдении законов питания и общей гигиены.
 3. Идея дородовой культуры, которой обычно учат, является заблуждением; единственный метод, который мать может использовать для контроля роста своего будущего ребенка, - это жить здоровой, нормальной жизнью, физически и умственно, и таким образом снабжать свое собственное тело и тело ребенка идеальным материалом для построения живых клеток.
 4. Силу наследственности часто переоценивают, и многие из недостатков и расстройств жизни, которые считаются врожденными, можно преодолеть с помощью правильного питания и окружающей среды. Вся жизнь, каковы бы ни были унаследованные склонности, будет развита до максимально возможного уровня, подчиняясь законам индивидуального роста, ибо в человеке, как и в расе, Природа всегда стремится довести результаты своего труда до наивысших степеней совершенства.
-

Урок XXI

ОТДЫХ И СОН

ОТДЫХ

Противоборствующие силы в природе

Во всей природе мы наблюдаем явления универсального ритма, проявляющиеся в противоположных силах, таких как тепло и холод, свет и тьма, созидание и разрушение и т.д. Этот ритм так же сильно влияет на человеческое тело, как и любая другая форма жизни.

Противоборствующие силы в человеческой системе

Внутри нас постоянно действуют две силы: одна направлена на разрушение и дезинтеграцию, а другая - на созидание. Общепринятыми физиологическими терминами для обозначения этой деятельности являются "отходы" и "восстановление", и мы рассматриваем их как одно из отчетливых проявлений универсальных законов роста, прогресса и эволюции.

История движется циклично. Даже жизнь наций в некоторой степени зависит от того же принципа взаимодействия положительных и отрицательных сил жизни.

Жизнь и смерть в смене времен года

Мы видим то же самое в смене времен года на лице земли. В течение осени и зимы происходит процесс увядания, смерти и дезинтеграции; опадают листья; растения и овощи отмирают; плоды созревают, опадают и разлагаются. Этот процесс продолжается до тех пор, пока бывшие красивые и симметричные материальные тела полностью не распадутся, а частицы, некогда составлявшие их, не разделятся на свои первоначальные элементы, которые будут использованы в новых проявлениях жизни весной и летом.

Человеческое тело по сравнению с машиной

Мы склонны думать о человеческом теле как о машине — чудесном, замысловатом и запутанном механизме, который служит нашей воле и нашим желаниям; как об инструменте, с помощью которого мы вершим нашу земную судьбу. Но в отличие от созданных человеком машин, он самовосстанавливающийся и содержит в себе созидательные силы, которые постоянно стремятся к совершенству, в то время как наши промышленные машины постоянно стремятся к своему собственному распаду и разрушению.

Постоянные изменения в тканях тела

Каждое движение тела, сознательное или бессознательное, даже мысль и эмоция, расходуют какую-то часть ткани тела, которая должна быть заменена новым материалом. Это постоянное изменение текстуры и строения тела мы называем "метаболизмом", включающим функции пищеварения, всасывания, ассимиляции и выведения.

Хотя мы можем рассматривать тело как машину, есть много моментов, в которых любимое сравнение с паровой машиной неточно.

Любимое сравнение кузова с паровой машиной

Инертный металл, из которого состоит паровая машина, не обладает энергией сам по себе, и энергия не действует через различные частицы металла, но она контролируется внешним приложением силы, которое является результатом химических изменений, вызванных сгоранием в топке. Металл двигателя не участвует в производстве этой энергии. Ему не нужны периоды отдыха, и если бы можно было постоянно снабжать его водой и топливом, он мог бы стабильно работать с момента запуска до тех пор, пока одна или несколько его основных частей не были разрушены из-за трения.

Необходимость отдыха

Но инженер и кочегар, которые управляют двигателем, считают необходимым отдыхать от своих трудов через определенные промежутки времени не только для получения топлива и воды, но и для предотвращения серьезного разрушения тканей организма. Это верно, потому что человек вынужден по доселе непризнанным законам давать своему телу возможность не только для корректировки его состава, но и для фактического обновления той силы, которая оживляет его и делает разумным, самонастраивающимся и самоконтролируемым существом.

СТАРАЯ ФИЗИОЛОГИЯ

Желудок как топка

Согласно учениям старой физиологии, наши желудки были топками человеческого двигателя; пища была топливом, и предполагалось, что желудок преобразует это топливо в работу или энергию с помощью не совсем понятного процесса. Точно так же, как безжизненные железо и сталь внутри себя не могут преобразовать уголь и воду в динамическую энергию и применить эту силу для собственного передвижения, так же невозможно и совершенно несовместимо с разумом, чтобы простая мышечная ткань тела извлекала из пищи, которую мы едим, достаточно энергии для выполнения рабочего феномена отдыха и сна, необходимых для самой этой трансформации, кроме того, достаточно для выполнения всех функциональных действий системы и в то же время для выполнения сотен футтон физического труда. В этом факте кроется ключ к некоторому пониманию феномена отдыха и сна.

Старая физиология на самом деле никогда не могла объяснить, как пищеварительному аппарату удавалось извлекать из количества потребляемой пищи такое огромное количество энергии, которое средний человек расходует каждый день.

ОТДЫХ И ВОССОЗДАНИЕ

Смена профессии, а не воссоздание

Эти термины часто путают. Когда человек занимается каким-либо занятием, отличным от его обычного призвания, это обычно называют "воссозданием". Это неправильное представление, потому что это всего лишь изменение активности, которое также должно быть более или менее разрушительным для других наборов нервов или мышечной ткани. На самом деле это не воссоздание — это просто перевод жизненной силы в новое русло, которое более отзывчиво и

требует меньших действий от тех частей механизма, которые были задействованы в работе, от которой человек ищет облегчения. Именно по этой причине мы находим некоторое удовольствие в новой и непохожей деятельности, хотя она тоже может быть разрушительной для человеческой клетки.

Специализация в бизнесе, не способствующая здоровью

Человек может бесконечно переходить от одного вида деятельности к другому, что было бы лучше, чем *отсутствие* изменений, но человеческий механизм в конце концов сломался бы при таком нарушении основного закона. Однако работник умственного труда может перейти к любому ручному труду, не требующему особых размышлений, а физический работник - к какой-либо форме умственного труда с гораздо лучшим эффектом. Но в нашей нынешней цивилизации специализация зашла так далеко, что физический работник редко пригоден для умственного труда, а работники умственного труда почти пренебрегли физическим обучением.

Истинный покой и воссоздание находятся в ментальном спокойствии и сне.

СПАТЬ

Наблюдая и изучая состояние, которое мы называем сном, мы замечаем, что по мере приближения ночи и утомления от дневной деятельности как нервный, так и мышечный организмы расслабляются, так что поддерживать позитивный и активный настрой ума становится все труднее. Существует тенденция к прекращению деятельности и отдыху, которая постепенно навлекает на нас то пассивное состояние, которое называется сном.

Свидетельство приобретения энергии во время сна

Несмотря на усталость, которую мы часто испытываем перед сном, на следующее утро мы снова просыпаемся с новыми силами. По этим и другим причинам мы приходим к выводу, что в часы активности организм постоянно расходует жизненную энергию как на внутреннюю, так и на внешнюю работу, и что в часы сна, посредством какого-то неизвестного процесса, организм заряжается жизненной энергией, которая накапливается и постепенно используется для выполнения различных функций и деятельности организма.

Тайна энергии

Что это за энергия, откуда она берется, как она накапливается, каким образом она передается телу, мы не можем сказать. Мы можем только наблюдать за его работой или эффектами и формулировать на их основе теорию. Однако мы склонны полагать, что эта энергия накапливается в нервном организме, возможно, в наибольшей степени в мозге, поскольку мозговая ткань разрушается последней при болезнях, нездоровье, недомогании или голодании, часто сохраняя свой полный вес до момента смерти.

Жизненные процессы расходуют энергию во время сна

Даже во сне расход энергии на жизненно важные процессы продолжается энергично, в зависимости от условий, непосредственно предшествующих сну, но обычно в гораздо более пассивной степени, чем в часы бодрствования. Эти виды деятельности, однако, проявляются в

своем конструктивном действии или восстановлении не более ярко, чем в обычные периоды отдыха в часы бодрствования.

НЕКОТОРЫЕ ПРИЧИНЫ

Пища дает лишь малую толику общей энергии организма

Процессы питания сами по себе требуют расхода большого количества энергии, а количество энергии, доступной из пищевых продуктов, даже при идеальном сгорании даст лишь малую долю энергии, затрачиваемой организмом.

Энергия, необходимая для работы, превышает энергию, получаемую с пищей

Средний рабочий, разгребая уголь лопатой, размахивая топором или киркой, расходует энергию, намного превышающую то количество, которое он мог бы получить из пищи. Поденщик может съесть кусок бифштекса, две или три картофелины и несколько ломтиков хлеба и перелопатит двадцать тонн земли на высоту пяти футов; японский солдат будет нести тяжелую ношу и ходить весь день, питаясь только горстью риса, и, кроме того, будет думать, что отнимает энергию.

Данные, полученные в результате применения плана "голодания" и "без завтрака"

У нас также есть записи о голоданиях продолжительностью от тридцати до сорока дней, которые в некоторых случаях показывают небольшое увеличение силы. Есть также сотни студентов, изучающих естественную жизнь, которые приняли "план без завтрака" и, опять же, многие принимают пищу только один раз в день, ограничивая потребление пищи сравнительно небольшим количеством орехов, фруктов и овощей, которые обнаружили, таким образом, значительное повышение жизненной силы, а также общей физической и умственной работоспособности.

Связь сна с расходом энергии

Поскольку процессы питания, включая пищеварение, кровообращение, ассимиляцию и выведение, потребляют энергию, и, несмотря на это, мы способны выполнять сотни футтон работы в день; поскольку мы обнаружили, что можно продолжать жить, а в некоторых случаях даже увеличить количество силы и трудоспособности при очень ограниченном рационе; поскольку произвести из потребляемой пищи столько энергии, сколько расходует организм, математически невозможно, мы вынуждены сделать вывод, что мы не получаем всю нашу энергию из пищи. Поэтому, проведя тщательный анализ феномена сна, мы приходим к выводу, что он очень тесно связан с этой тайной.

ОКИСЛЕНИЕ И ВОЗДУХ

Относительная важность воздуха, пищи и воды

Одной из важнейших жизненных функций является дыхание. Физиологи, учителя и лекторы постоянно напоминают нам о сравнительном времени, которое мы могли бы прожить без пищи и воды, и о поразительно коротком периоде, который мы могли бы прожить, если бы были полностью лишены воздуха.

Кислород не единственный необходимый элемент для дыхания

Кислород жизненно необходим для очистки крови и снабжения различных тканей и жидкостей организма, важной составляющей которых является кислород. Однако кислород - не единственный необходимый элемент, который используется организмом в процессе дыхания, поскольку люди умирают сразу же после помещения в сосуд с неразбавленным кислородом. Что именно представляет собой этот другой фактор, наука четко не определила, но то, что он связан с отдыхом и сном, мы, по крайней мере, подсознательно осознали, о чем свидетельствует то, что мы часто называем периоды отдыха "дыхательными периодами"; из того факта, что мы обнаружили, что очень важно, чтобы воздух, которым мы дышим, постоянно перемещался вокруг нас, особенно во время сна. Исходя из всех этих фактов, мы вынуждены полагать, что сон играет важную роль в производстве и поддержании энергии организма, помимо постоянной подзарядки организма кислородом.

Урок XXII

УРОК ДЛЯ ДЕЛОВЫХ ЛЮДЕЙ

То, что, по мнению большинства, делает хорошего делового человека, - это создание крупных отраслей промышленности и предприятий в сочетании с накоплением денег отдельным человеком.

Внимательный анализ истории бизнесменов, добившихся успеха в этом направлении, показывает, что большинство из них пожертвовали своим здоровьем и жизнью ради своего бизнеса. Таким образом, в конечном счете, они не были хорошими бизнесменами.

Лучший музыкант - это тот, кто может привести в гармонию больше звуков. Лучший художник - это тот, кто может наилучшим образом гармонизировать цвета и воспроизводить природу. Точно так же лучший деловой человек - это тот, кто может наилучшим образом гармонизировать или сбалансировать дела, находящиеся под его контролем.

Поскольку здоровье полностью находится под его контролем, если он пренебрегает им — не задумывается об этом — нарушает законы, которые им управляют, и, в конце концов, разрушает его, он плохой деловой человек, поскольку любой бизнес зависит от силы человека, а силы человека зависят от его здоровья.

Примеры бедных бизнесменов

Человека, который из дешевой жестяной лавки основал "Ярмарку" в Чикаго и позволил бизнесу лишить его разума и отправить на смерть, не дожив до шестидесяти лет, вряд ли можно считать хорошим бизнесменом. Если судить по той же шкале, Маршалл Филд, принц-торговец, не был

хорошим бизнесменом. Президент Робертс, который прошел путь от формовщика вагонных колес до президента Пенсильванской железной дороги и умер в возрасте пятидесяти лет, не был хорошим бизнесменом. Дж. П. Морган, накопивший много миллионов долларов и умерший, когда ему следовало быть в расцвете сил, не был хорошим бизнесменом.

Богатство за счет здоровья

Накопление денег и основание крупных отраслей промышленности - лишь одно из требований делового человека, и ни в коем случае не самое важное. Какая польза человеку сколотить огромное состояние; привести в движение миллион шпинделей; соединить континенты тросами; донести свой безмолвный голос над океанами и континентами в потоках обычного воздуха; превратить вздымающуюся грудь океана в торговую магистраль; превратить повозку, запряженную волами, во дворец, поставить ее на колеса и прицепить к молнии; строить устремляющиеся ввысь сооружения из камня и стали; запечатлеть человеческие фигуры и лица на чувствительном стекле; руководить методами рытья земли в поисках угля и золота, пока его имя не станет известно по всему миру? мир, а его состояние - это сила в стране? — что мешает ему, спрашиваю я, знать все эти вещи и слепо скользить в хаосе волнений и болезней или устроить шикарные похороны в сорок лет?

Ненормальный, или человек с одной идеей

Религиозный фанатик, который одевается во вретисце и избегает бритвы; любитель поесть, который кричит "назад к природе" и предпочитает траву; социальный реформатор с одной идеей, который проповедует на обочине, и бизнесмен, который позволяет своему бизнесу стать его абсолютным хозяином и управляющим, на самом деле все принадлежат к одному классу. К несчастью, деловой человек усаживает его за стол и плетет вокруг себя тюремные сети. Каждый год закладывается новая планка, каждый месяц новый засов, и каждый день и час новый ход, который закручивает вокруг него то, что он называет бизнесом, пока он не почувствует и действительно не подумает, что не может сбежать.

ХОРОШИЙ ДЕЛОВОЙ ЧЕЛОВЕК

Хороший деловой человек - это человек, который может управлять производством, который может провести пробный баланс между своими доходами и расходами и который может измерить свои способности критерием выносливости.

Качества хорошего делового человека

Он хороший бизнесмен, который уделяет столько же внимания законам собственной физической организации, сколько организации своего бизнеса, и, в конечном счете, я сомневаюсь, что он не считал бы себя лучшим бизнесменом без гроша в кармане и в добром здравии в девяносто лет, чем пребывание в санатории с миллионом в кармане, но выбывшим из борьбы в пятьдесят.

Знание законов о здоровье - общественная необходимость

Поистине прискорбно, что общие законы здоровья и гигиены не преподаются и не понимаются более широко. Мы лучше всего усваиваем то, с чем чаще всего соприкасаемся. Деловой человек усвоил бы достаточно информации по этим предметам, чтобы продлить свой период

долголетия и полезности на много лет, если бы они преподавались в наших государственных школах или были предметом общих знаний.

РУТИННАЯ ЖИЗНЬ СРЕДНЕГО ДЕЛОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Вредные привычки делового человека

Он встает между шестью и семью часами утра, не занимается физическими упражнениями и не выходит на свежий воздух; ест завтрак, состоящий в основном из кислых фруктов, крахмальных хлопьев, мяса и кофе. Затем он сразу же отправляется по своим делам, сидит за столом до полудня, завтракает в соседнем кафе. Это блюдо состоит из мяса, хлопьев или картофельного крахмала, пива или кофе. Он спешит вернуться к своим делам, сидит за своим столом еще пять или шесть часов, спешит домой, съедает ужин, состоящий из большего количества мяса, крахмала, чая или кофе — никаких упражнений, никаких развлечений, никакого общения с великими авторами; никакой музыки, никакой поэзии, никаких перемен.

Древнее средство от предупреждений Природы

Может прийти друг, а может и он сам отправиться в гости; затем следует успокаивающая и усыпляющая сигара, которая, возможно, была его спутницей с самого завтрака. Рынок, бизнес, шансы заработать или потерять доллары - вот темы для обсуждения. Он находится во власти своего хозяина, "бизнеса", и должен оказывать ему постоянное почтение. Во владениях тирана он живет, движется и имеет свое бытие. Если у него головная боль, кислинка в желудке, несварение желудка, легкий приступ ревматизма, головокружение, бессонница, нервозность или любой из тысячи симптомов или предупреждений, которые Природа дает ему за нарушение ее законов, вместо того чтобы немного подумать и попытаться установить причину, он с "гордостью за грудь" посылает за Своим врачом, и его врач выписывает что-то на мертвом языке — единственно подходящем языке. Местный аптекарь присылает "лекарство", и оно проглатывается с той детской уверенностью, которая вполне подходит современному деловому человеку, который много знает о бизнесе, но ничего не знает о себе.

Проходят дни и месяцы, симптомы или сигналы становятся все более многочисленными, более выразительными, более впечатляющими, более болезненными. Его врача вызывают чаще; бумажку с мертвым языком чаще отправляют к аптекарю, и он с верой по-прежнему глотает лекарства; они приносят ему облегчение на некоторое время, обычно парализуя маленькие нервные волокна, которые передают в мозг предупреждающие сообщения.

Древняя система объявила о сбое

ЕГО врач, наконец, соглашается на поездку или санаторий. Либо эта процедура, либо судьба, постигшая господ. Робертс, Морган, полковник Ингерсолл и бесчисленные тысячи людей, которые не имели никакой репутации за пределами своей местности и о которых мы никогда не слышали.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ДЛЯ ХОРОШЕГО ДЕЛОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Двенадцать правил здоровья делового человека

Не позволяйте своему бизнесу стать вашим хозяином.

Не обсуждайте дела ни дома, ни в обществе.

Сразу после подъема примите прохладную ванну под душем, а затем энергично потренируйтесь перед открытым окном.

Ешьте очень легкий завтрак через час после подъема, исключив чай, кофе, белый хлеб и мясо.

По возможности идите по своим делам; дышите глубоко.

Исключите шерстяное нижнее белье; одевайтесь как можно более легко.

Уделите час на ланч. Откажитесь от чая, кофе, табака, пива и сладостей.

Следите за тем, чтобы ваш офис хорошо проветривался.

Заручитесь компетентной помощью и доверяйте им.

Любите кого—то или какую-то вещь -собака подойдет.

Покиньте свой офис достаточно рано, чтобы дойти домой пешком или хотя бы часть пути.

Тщательно пережевывайте пищу и ни в коем случае *не переедайте*. Это главный грех цивилизованного застолья.

Перед сном занимайтесь от десяти до пятнадцати минут физическими упражнениями; спите в холодной, хорошо проветриваемой комнате. Проводите как можно больше времени на солнце и свежем воздухе. Водите автомобиль, играйте в гольф, посещайте спортзал, танцуйте, пойте, пинайте ногами и играйте с мальчиками, потому что бесконечно лучше копать в канаве, чтобы добыть себе обед, и быть в состоянии переварить его и насладиться им, чем лежать инвалидом в своей самодельной тюрьме и, возможно, умереть. (Вероятно, если бы на вашем надгробии была написана правда, она гласила бы:

Жил-был дурак, который сколотил состояние, но он умер;

Мир называл его великим, но это была ложь.)

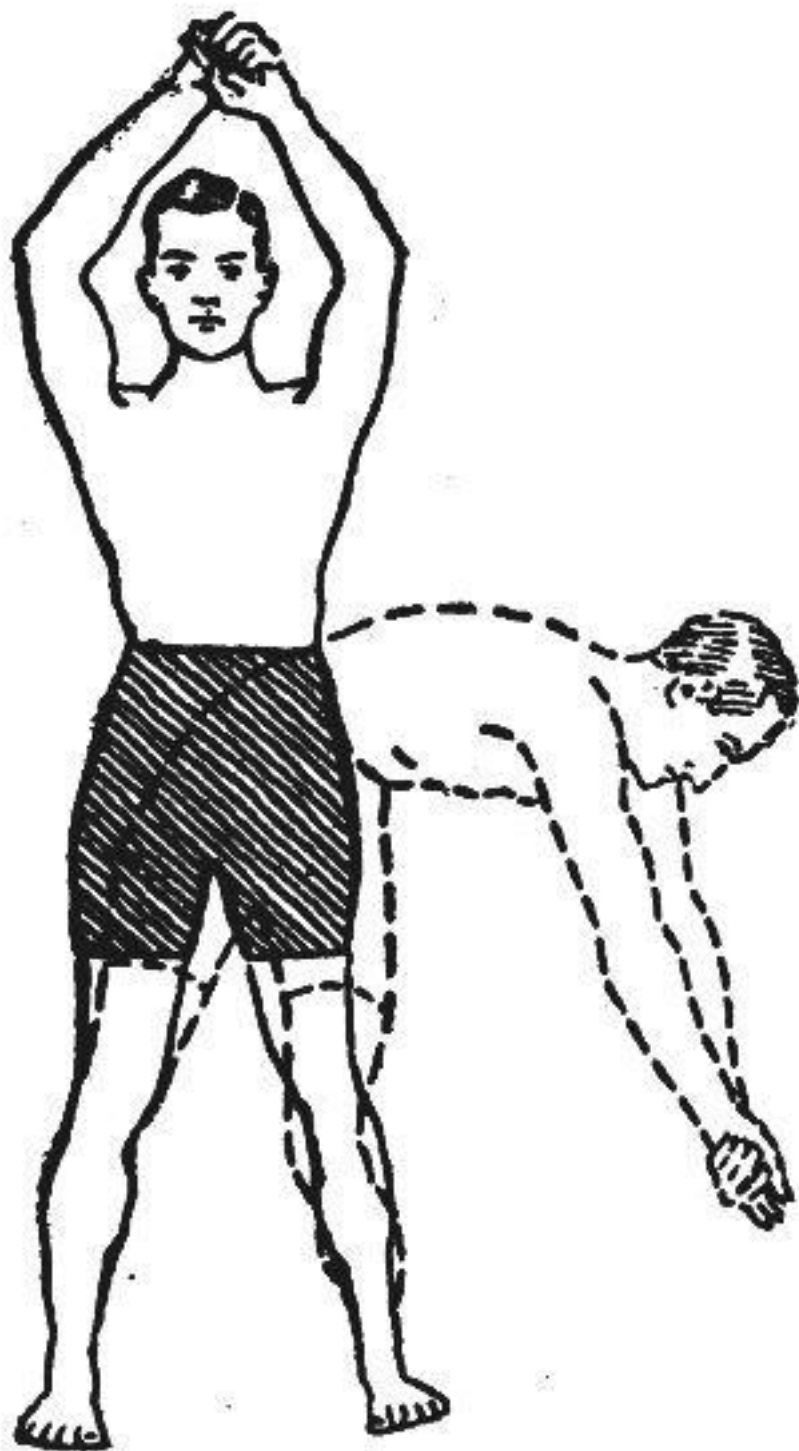
Урок XXIII

УПРАЖНЕНИЕ И ВОССОЗДАНИЕ

ПРОГРАММА ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

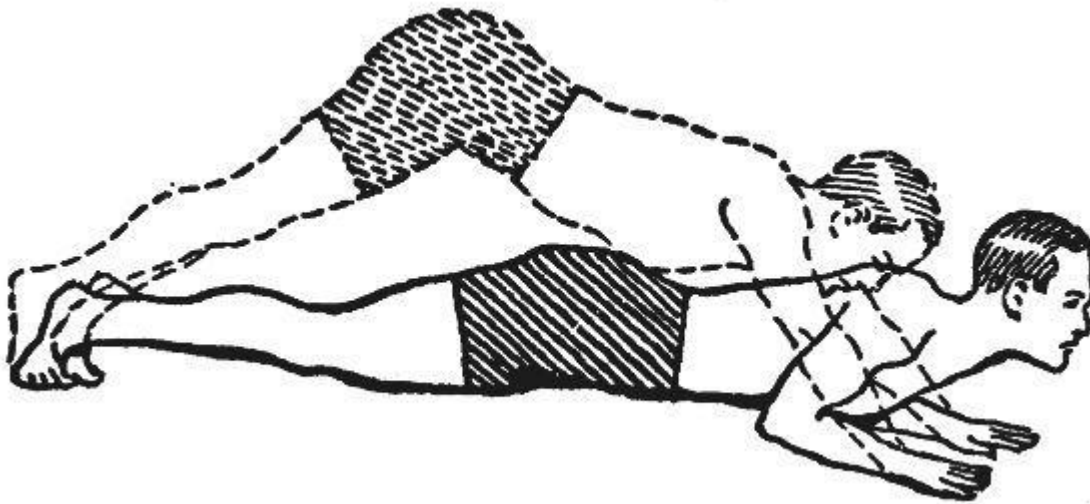
Каждое утро, сразу после пробуждения, выпивайте чашку воды и выполняйте следующие упражнения для глубокого дыхания:

УПРАЖНЕНИЕ № 1



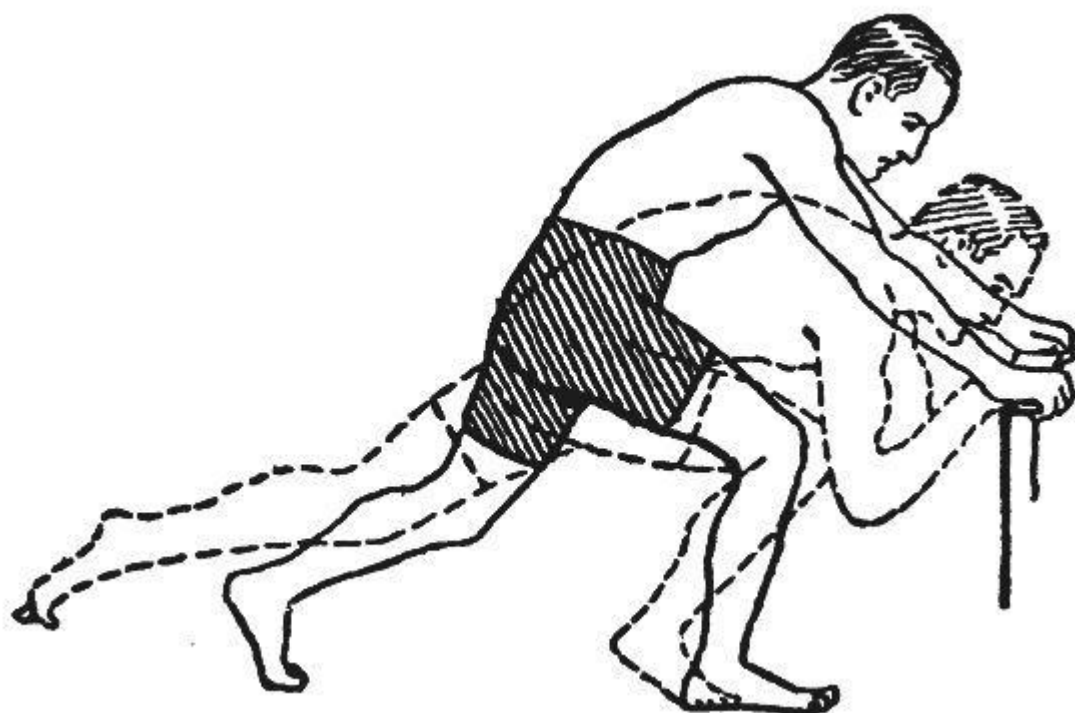
Встаньте прямо, ноги примерно в 30 дюймах друг от друга, вытяните руки над головой, сцепив кисти и держа локти напряженными, глубоко вдохните. Наклонитесь влево и постарайтесь коснуться пола сцепленными руками как можно дальше от стопы и сзади. Выдохните, возвращаясь в исходное положение. Глубоко вдохните, меняя движение вправо. Это движение следует повторить примерно 24 раза.

УПРАЖНЕНИЕ № 2



Опустите тело на кончики пальцев ног и ладони рук. Двигайте телом вверх и вниз, насколько это возможно, сгибаясь только на линии талии. Если это положение слишком напряженное, напряжение можно уменьшить, опираясь на локти, колени или на то и другое вместе во время выполнения движения. Делая это упражнение, глубоко вдохните и внезапно выдохните, как при кашле, движением вниз. Это движение следует повторить примерно 12 раз.

УПРАЖНЕНИЕ № 3

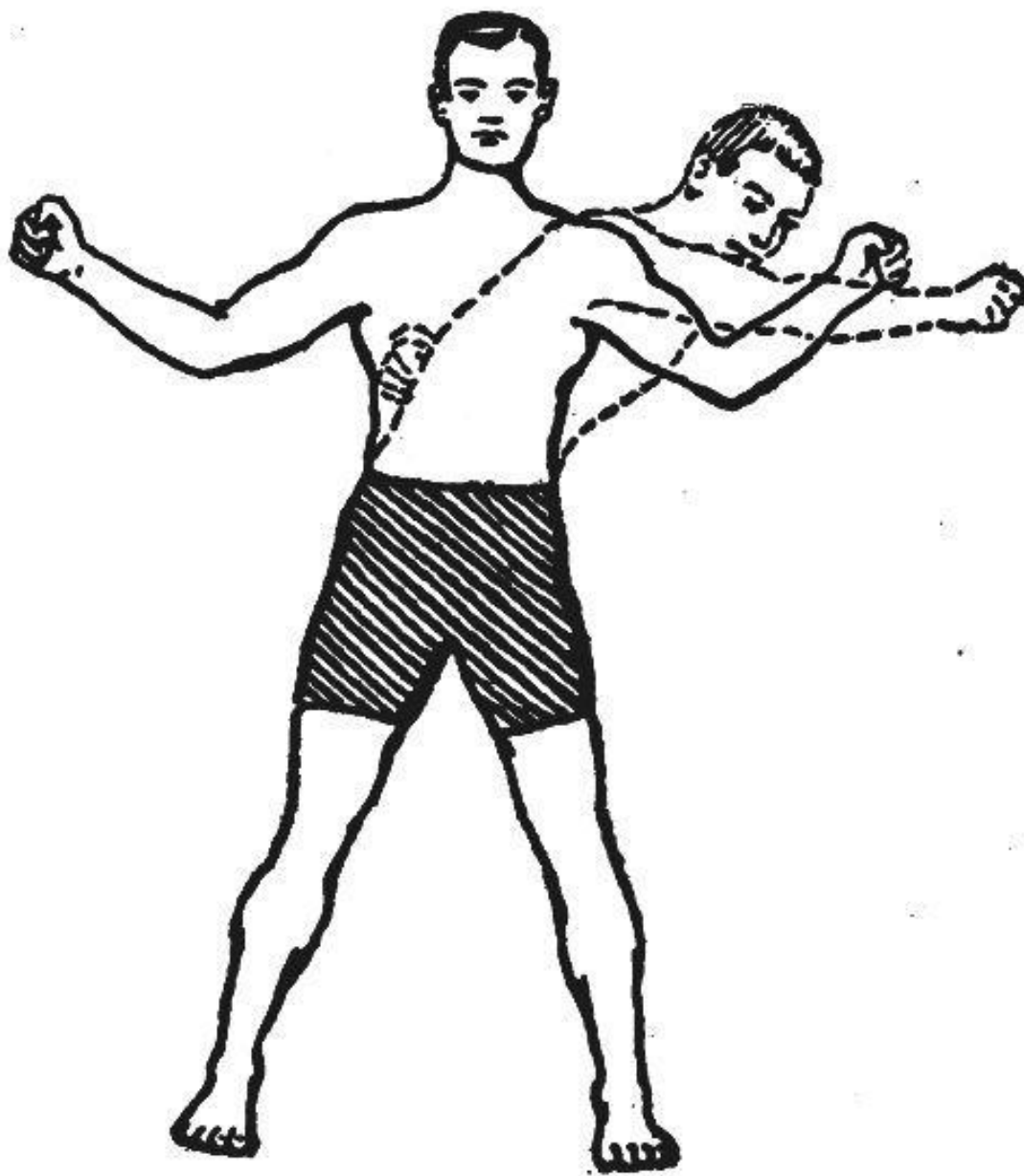


Положите руки на бортик ванны или на два стула, расставленных примерно в 2 футах друг от друга. Примите положение, показанное на рисунке. Опускайте туловище до тех пор, пока грудь не коснется колена; поднимайтесь, поднося другое колено под грудь, повторяя движение. Выполняйте это движение быстро, как при беге, вставая сначала на одну ногу, затем на другую, от 50 до 100 раз.

Если оно достаточно сильное, его можно выполнять без поддержки рук. Это упражнение особенно рекомендуется тем, кто страдает запорами.

Каждый вечер, непосредственно перед сном, выпивайте стакан воды и выполняйте следующие движения и упражнения на глубокое дыхание:

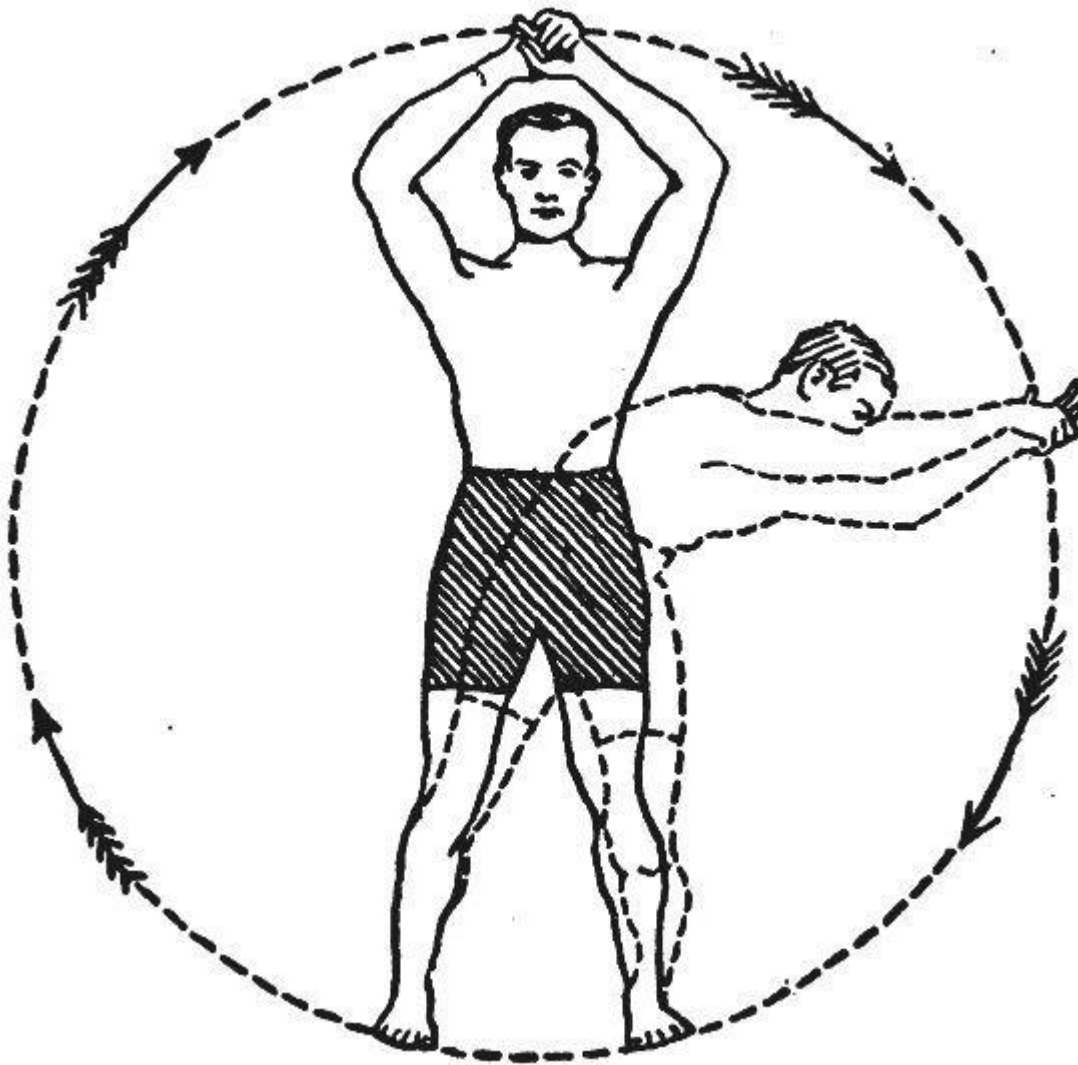
УПРАЖНЕНИЕ № 3. То же, что и утром.



УПРАЖНЕНИЕ № 4

Встаньте прямо, расставив ноги примерно на 30 дюймов друг от друга, глубоко вдохните и нанесите удар правым кулаком влево, заведя левый кулак за спину. Чередуйте это движение, нанося удары левым кулаком вправо, придавая телу размашистое и скручивающее движение.

УПРАЖНЕНИЕ № 5



Встаньте прямо, ноги примерно в 30 дюймах друг от друга, руки сцеплены над головой, локти напряжены, глубоко вдохните. Наклонитесь влево, опишите полный круг сцепленными руками. Выдохните, выпрямившись. Движение в обратном направлении, описывающее круг в противоположном направлении, завершает движение.

УРОК XXIII

Упражнение и воссоздание

УПРАЖНЕНИЕ

Цивилизация препятствует инстинкту игры

Ребенок с того момента, как он начинает ходить, и до достижения им десяти-двенадцати лет или до тех пор, пока настоятельная рука необходимости не заставит его выполнять сдерживающий долг, будет в значительной степени подчиняться инстинкту игры или естественным законам физических упражнений. Однако наш сложный индустриальный организм вовлекает большинство из нас в свой водоворот в то самое время, когда мы начинаем менять тело с юношеского на взрослое, и ответственность, которой мы обременены, борьба, которую мы ведем, мешают большинству уделять внимание и поддерживать систему развивающих упражнений, которая так жизненно важна и которая обеспечила бы огромный запас энергии, который можно было бы использовать в последующие годы. Следовательно, поскольку условия, в которых мы существуем, препятствуют свободной игре наших инстинктов и осуществлению нашего естественного стремления к определенным видам игр или движений, нам становится необходимым разработать метод преодоления подавляющих влияний, которые подавляют игровой инстинкт цивилизованного человека.

КОНСТРУКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Конструктивный период жизни в возрасте от 15 до 25 лет

Конструктивные упражнения следует выполнять регулярно в возрасте от пятнадцати до двадцати пяти лет. В значительной степени именно в этот период определяется физическое состояние организма для поддержания жизненного баланса.

Отравление и очищение крови

Многие студенты колледжа, наделенные от Природы крепким физическим телом и здоровым мозгом, нанесли непоправимый вред и тому, и другому, сидя на конце своего позвоночника, задржав ноги выше головы, отравляя свою кровь табачными наркотиками из стильной трубки и не в состоянии поддерживать ее чистоту, подчиняясь законам движения и окисления.

Конструктивные упражнения должны задействовать каждую мышцу тела достаточно долго раз в двадцать четыре часа, чтобы генерировать достаточное количество тепла, вызывающего потоотделение, или, по крайней мере, заставить вдвое большее количество крови поступать в легкие для очищения. Упражнения, выполняемые таким образом до изнеможения и достаточной продолжительности, чтобы использовать все питательные вещества, принимаемые в виде пищи, при благоприятных условиях приведут тело к наивысшей степени физической силы, при условии, что мы постоянно снабжаем Природу материалом (пищей), необходимым для выполнения ее работы.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

В зрелом возрасте занимайтесь спортом только для восстановления

После того, как организм достиг зрелости или достиг своего полного роста, единственное упражнение, необходимое для восстановления. Это у него должно быть, иначе Природа вынесет свой неумолимый приговор в виде той или иной формы скопления людей.

Почему "туловище" требует физических упражнений

В различных производственных и профессиональных целях ноги, шея и руки используются в достаточной степени, чтобы поддерживать их в надлежащем состоянии. Таким образом, та

часть тела, которая больше всего страдает от недостатка движения или физических упражнений, - это туловище. В этой части тела расположены жизненно важные органы, контролирующие не только циркуляцию и окисление крови, но и те органы, от нормальной работы которых зависят исключительно вопросы пищеварения, усвоения пищи и выведения отходов.

При правильном питании организму потребуется определенное количество физических упражнений

Если пища подобрана, скомбинирована и распределена в пропорциях таким образом, чтобы обеспечить химическую гармонию в желудке и соответствовать требованиям возраста, температуры окружающей среды и работы, организм будет оставаться достаточно заряженным энергией, чтобы требовать определенного количества физических упражнений. Если команда выполняется, тело можно приучить работать как бы автоматически, но там, где призвание является успокаивающим или препятствует выполнению этих требований, туловище следует тренировать на открытом воздухе от тридцати до сорока минут ежедневно, сгибая, напрягая, скручивая и разгибая всеми возможными способами, достаточно долго и быстро, чтобы удвоить нормальную работу сердца и вдохи воздуха.

ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Необходимость движения для развития тела

При движении (физических упражнениях) мышцы стимулируются к росту, становятся крупнее и упругее, тем самым придавая силу и симметрию телу. Пища без надлежащего движения не приведет к развитию мышечной ткани в максимальной степени. Необходимо выполнять физические упражнения, чтобы стимулировать рост тканей, образующих мышечные клетки.

Среди преимуществ, получаемых от физических упражнений, можно отметить следующее:

Рост, вызванный физическими упражнениями

Первое: избыток азота обычно выводится из организма в виде отходов, когда он не откладывается в виде мышечной ткани при правильной физической нагрузке. Если диета сбалансирована, регулярные физические упражнения увеличат количество этого азотистого вещества в мышечных клетках намного больше, чем при нормальном росте, что приведет к фактическому увеличению размера и количества волокон.

Увеличились мозговые и нервные силы

Второе: Вторым преимуществом, получаемым от мышечной активности, являются последующие изменения, происходящие в мозге и нервной деятельности. В мозге и нервной системе есть определенные клетки, которые управляют движениями мышц. Когда эти клетки не используются, они дегенерируют, но их использование в физических упражнениях полезно не только для развития всесторонне развитого нервного механизма, но и для укрепления клеток мозга, которые используются в интеллектуальной работе.

Усилилось кровообращение

Третье: Третье и, возможно, самое важное из всех преимуществ, которые можно получить от физических упражнений, - это общее улучшение циркуляции крови. Мышцы составляют большую долю веса тела, чем любая другая группа органов. При выполнении общих упражнений с участием более крупных мышц потребность в питательных веществах в этой конкретной мышечной ткани настолько велика, что вызывает заметное увеличение силы и частоты сердечных сокращений и, как следствие, глубокое дыхание. Это ускорение кровообращения продолжается еще долгое время после прекращения упражнения, таким образом пополняя и наращивая мышцы. В результате лучшей циркуляции крови все органы получают усиленное кровоснабжение, и каждая часть тела участвует в общем улучшении. Это объясняет, почему человек может лучше работать мозгом или легче переваривать пищу после умеренных физических нагрузок.

Пагубный эффект длительных физических упражнений

Физические упражнения конструктивны до момента переутомления, но после этого они разрушительны. Отходы всего клеточного метаболизма вредны и ядовиты. При длительных физических нагрузках накапливающиеся в них отходы ослабляют или отравляют клетки, которые их выделяют.

Различные формы истощения

Продукты клеточного метаболизма бывают двух классов, и каждый класс оказывает различное действие. Первый связан с окислением. Бегун, который падает в изнеможении от одышки, просто задохнулся от избытка углекислого газа в своих мышцах. После восстановления дыхания или, другими словами, после того, как организм успел вывести углекислый газ, бегун находится почти в таком же хорошем состоянии, как и раньше. Более длительная и серьезная форма истощения обусловлена накоплением азотистых продуктов разложения, которые, не находясь в газообразной форме, не могут быть выведены из легких и, следовательно, не так быстро и легко выводятся из тканей. Присутствие в тканях этих продуктов жизнедеятельности является причиной крайней слабости и переутомления.

Причины болезненности или скованности мышц

Хорошо тренированные мышцы содержат только здоровую протоплазму и выделяют лишь небольшой процент азотистых продуктов разложения. Пусть сытый человек, который мало занимается физическими упражнениями, пробежит полмили или сыграет простую партию в мяч, и на следующий день мышцы будут напряжены и побаливают; это необычное напряжение вызвало разрушение многих слабо организованных тканей, которые могли бы стать прочными и здоровыми благодаря ежедневной мышечной активности.

Почему вегетарианцы более выносливы, чем мясоеды

Те, кто придерживается диеты с низким содержанием азота, особенно вегетарианцы, гораздо меньше подвержены переутомлению, чем мясоеды, в мышцах которых содержится большее количество ненужного азота и азотистых веществ разложения.

Диета регулирует выработку и накопление отходов жизнедеятельности организма

Общие законы здоровья требуют ежедневного выполнения достаточного количества движений, чтобы предотвратить накопление диоксида углерода или отходов жизнедеятельности по всему организму. Как производство, так и накопление отходов в значительной степени зависят от рациона питания. Мясо всех животных (пища) постепенно разлагается, и отходы его жизнедеятельности добавляются в организм, поэтому мясоедам требуется гораздо больше физических упражнений для поддержания заданного уровня чистоты крови, чем вегетарианцам.

СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

За последние несколько лет во всех цивилизованных странах процветали многочисленные школы физической культуры и искусственных методов физических упражнений. Этот факт подчеркивает настоятельную необходимость общего изменения нашего образа жизни.

Различные системы упражнений в помещении, которым обычно обучают, в лучшем случае являются слабой заменой более естественным и полезным формам комбинированных упражнений и воссоздания, которые можно найти в жизни на свежем воздухе и в спорте на открытом воздухе. Вот некоторые из упомянутых методов:

Напрягаюсь

Растяжение, которое состоит из медленных движений, при которых противоположные мышцы заставляются прижиматься друг к другу. Ученик может легко понять принцип, лежащий в основе этой системы, и, используя свою собственную изобретательность, расширить ее настолько полно, насколько он пожелает.

Вибрационные упражнения

Вибрационные упражнения, которые чем-то похожи на систему растяжения; однако вместо медленных движений руки или другие части тела двигаются быстрыми вибрирующими движениями. Производимый эффект по существу такой же, как и в системе натяжения.

Упражнения с отягощениями

Упражнения с отягощениями, заключающиеся в использовании тяжелых гантелей или других приспособлений, в которых фактическая физическая нагрузка, прилагаемая телом при перемещении отягощений, достаточна для того, чтобы максимально напрячь мышцы. От этой системы упражнений следует отказаться; хотя она может увеличить силу при простом подъеме, она отнимает у мышц их гибкость, а у тела - подвижность и эластичность.

Упражнения в помещении

Упражнения в помещении с легкими снарядами, такими как деревянные гантели, индийские булавы, палочки, движения шведа и Дельсартика. Эти формы упражнений, которые составляют большинство упражнений по физической культуре, проводимых в школах и гимназиях, настоятельно рекомендуются. Однако для взрослых такие упражнения требуют значительного снисхождения, чтобы получить от них большую физическую пользу.

Упражнение для школьников

Упражнения такого рода особенно хорошо адаптированы для школьников. Они зависят от ритма музыки, дружеских отношений своих товарищей и гордости за то, что не отстают от класса, чтобы быть интересными. По этой причине они не подходят для человека, который должен заниматься спортом в одиночестве в своей комнате. Танцы вполне можно рассматривать в рамках этого занятия, и их можно было бы настоятельно рекомендовать - танцы как упражнение, как важное упражнение и воссоздание, если бы они не были так часто связаны с потерей сна и другими формами невозддержанности.

Важность упражнений на свежем воздухе

Все вышеперечисленные системы в лучшем случае не только несовершенны, но и плохо заменяют естественные физические упражнения, и обычный работник, принимающий седативные препараты, вряд ли сможет их поддерживать. Каждый человек должен, насколько это возможно, заниматься той или иной формой упражнений на свежем воздухе, которая дает все преимущества внутренних систем вместе с дополнительными преимуществами свежего воздуха, умственного удовольствия, большого диапазона обзора и общего возбуждения, которое приходит от тесного контакта с природой. Упражнения для городского жителя Однако для городского человека упражнения на свежем воздухе слишком сложны, чтобы их можно было выполнять с достаточной регулярностью, чтобы принести желаемые результаты; поэтому лучше всего принять какую-то определенную ежедневную программу энергичных мышечных упражнений, которая будет поддерживать тело в хорошей физической форме. Упражнения такого рода должны стать регулярной ежедневной привычкой, и, хотя временами они немного утомительны, с помощью практики их можно превратить в ожидаемое занятие, так что день не будет казаться завершенным, пока не будут выполнены ежедневные упражнения.

Упражнения, дающие наилучшие результаты

Из многолетнего опыта я обнаружил, что следующие упражнения дают наибольшую пользу при наименьших затратах времени и труда. Все они специально разработаны для содействия здоровой работе жизненно важных органов и брюшной полости, которыми так пренебрегает обычный человек.

ПРОГРАММА ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Каждое утро, сразу после подъема, и каждый вечер, непосредственно перед сном, выпивайте стакан или два чистой прохладной воды и энергично выполняйте следующие движения:

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Упражнение № 1 — встаньте прямо, ноги примерно в тридцати дюймах друг от друга. Вытяните руки над головой; обхватите кисти; держите локти напряженными и глубоко вдохните. Наклонитесь влево и постарайтесь коснуться пола сцепленными руками как можно дальше от стопы и как можно дальше назад. Выдохните, возвращаясь в исходное положение. Глубоко вдохните, меняя движение вправо. Это движение следует повторить от 25 до 50 раз.

УПРАЖНЕНИЕ № 2

Упражнение № 2—Опирайтесь на кончики пальцев ног и ладони рук. Двигайте туловищем вверх-вниз, насколько это возможно, сгибаясь только на линии талии. Если движение в этом положении слишком затруднено, напряжение можно уменьшить, опираясь на локти, или на колени, или на то и другое. Глубоко вдохните и внезапно выдохните, как при кашле, движением вниз. Это движение следует повторить от 20 до 30 раз.

УПРАЖНЕНИЕ № 3

Упражнение № 3—Положите руки на бортик ванны или на два стула, расставленных примерно в двух футах друг от друга. Примите положение, показанное на рисунке. Опускайте корпус, пока грудь не коснется правого колена; поднимайтесь и опускайте корпус, пока грудь не коснется левого колена. Выполняйте это движение быстро, как при беге, вставая сначала на одну ногу, затем на другую, раскачивая тело из стороны в сторону при каждом шаге или движении.

Это упражнение особенно рекомендуется тем, кто страдает от вялости печени или от запоров. Это должно быть выполнено от 100 до 500 раз.

УПРАЖНЕНИЕ № 4

Упражнение № 4—встаньте прямо, ноги примерно в тридцати дюймах друг от друга. Глубоко вдохните и нанесите удар правым кулаком влево, заведя левый кулак за спину. Чередуйте это движение, нанося удары левым кулаком вправо, придавая телу размашистое и скручивающее движение.

УПРАЖНЕНИЕ № 5

Упражнение № 5—встаньте прямо, ноги примерно в тридцати дюймах друг от друга, руки сцеплены над головой, локти напряжены; глубоко вдохните. Наклонитесь влево, описывая полный круг сцепленными руками. Выдохните, выпрямившись. Обратный ход; завершает движение описание круга в противоположном направлении. Это упражнение следует выполнять от 25 до 50 раз.

ВОССОЗДАНИЕ

Праздность, противоречащая закону природы

Маленький мальчик, который описывал работу как "все, что ты не хочешь делать", а игру как "все, что ты действительно хочешь делать", имел в виду фрагмент великой истины. Истинное воссоздание должно позволять Отвлекать, Развлекать и Работать. Среднестатистический деловой человек, которому угрожает нервный срыв и который уезжает отдыхать, на самом деле должен идти на работу, но это должна быть работа, отличная от его рутинных обязанностей. Праздность никогда никому не приносила пользы; это противоречит природе - универсальным законам устройства, которые управляют всеми формами жизни. Если пищеварение и ассимиляция были нарушены, если из-за ошибок в приеме пищи или из-за седативных привычек возникли застойные явления в пищеварительном тракте, необходимые для усвоения и выведения из организма, то мышечная работа становится абсолютно необходимой для того, чтобы использовать больше пищи, выводить больше ядов и отходов, а также усиливать и нормализовывать перистальтическую активность кишечного тракта.

Охота и рыбалка

Деловой человек, которому нравится охотиться и убивать невинных животных; который бегают, ходит, думает и обливается потом от усилий, переживает хороший вид воссоздания - возможно, лучшее, что он знает; но толстяк, который весь день сидит в лодке и ловит рыбу, которую не может использовать, или убивает целую телегу уток, которых он обманул с помощью приманки, не получил ни пользы, ни воссоздания; он только поддался своим первобытным инстинктам добывать пищу путем забоя и был просто развлечен — вероятно, унижен.

Истинное воссоздание

Истинное воссоздание для работника умственного труда — это ручная работа - труд на свежем воздухе, который требует совсем немного размышлений. Каждый деловой человек, который ценит священное наследие здоровья, должен обеспечить себе место, куда он может ходить раз в неделю и рубить дрова, готовить почву, сажать или собирать урожай, быть ближе к Матери-природе и получать благословения от ее животворящего солнца днем, а ночью отдыхать в ее распростертых объятиях. Недостойные человека предметы, за которые люди борются, - всего лишь большие дети, и, подобно ребенку, который плачет и тянется к пузырю, потому что он отражает призматические цвета солнца, большинство вещей, за которые они борются, в равной степени бесполезны и обманчивы.

Триада всего лучшего в жизни

Ментальное превосходство, которое означает острейшее чувство любви, справедливости и милосердия, эту великую триаду всего лучшего, что есть в человеке, - вот и все, что действительно окупается. Если бы в конце жизни каждого человека можно было ответить на вопрос: "Что принесло больше всего счастья?", это была бы "Благодарность моих братьев". Обычное занятие бизнесом не способствует достижению этой цели. К сожалению, коммерческий и финансовый успех слишком часто достигается методами, приводящими к прямо противоположным результатам, поэтому вся работа средней жизни человека на самом деле сводится не к чему иному, как к обеспечению себя пищей и кровом, что является примитивным занятием низших форм жизни.

Отдохни в одиночестве

Один день в неделю, проведенный рядом с землей, с кроткими коровами и лошадьми, ласковыми кошками и восхищенными собаками, которым нечего "топорщить", и одна ночь в неделю, проведенная в раздумьях под дикостью миров, которые кружатся в бездне космоса, обостряют чувства любви, справедливости и милосердия, подарят истинное развлечение, настоящую работу и настоящий отдых.

Примечания переписчика:

Добавлено 'D' в заголовок индекса из D слов.

"shall fish" в указателе должно быть заменено на "shall fish", изменено.

Добавлено 'G' в заголовок индекса G слов.

Добавлено 'H' в заголовок индекса из H слов, неуместно.

Индексная ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ, "зарождающаяся", должна "зарождаться" в желудке.

Убрал дефис в "Воссоздании" из индекса.

Введите дефис в поле "болезни" в указателе, как в основном тексте.

И "Воссоздание", и "Воссоздание" присутствуют, уходя.

Убрал дефис в слове "точка отсчета".

Убран дефис в слове "чайник".

[P.1145](#). Удален дублирующий заголовок главы в HTML-файле.